



# **Cartilla de conductas saludables para mujeres con VIH**

**Red Mexicana de Personas que Viven con  
VIH/SIDA, A.C.**

**BORRADOR**

Esta cartilla fue elaborada por miembros de la  
Red Mexicana de Personas Que Viven con VIH/SIDA, A.C.:  
José Gerardo Cabrera Reséndiz, Carmen Almazán Ortega y Octavio Pérez  
Reyes, conto con la retroalimentación de: Hilda Pérez Vázquez, Angélica  
Yuriria García Robles – CAPPSIDA, A.C., Amelia Guadalupe Ojeda Sosa –  
UNASSE y Jesica Reyes Sánchez



## **Contenidos**

- 1. Introducción**
- 2. Conductas Saludables y Salud, Dignidad y Prevención Positiva.**
- 3. ¿Quién puede usar la cartilla?**
- 4. Objetivos de la cartilla.**
- 5. Que es la Salud, Dignidad y Prevención Positiva.**
- 6. Conceptos clave.**
- 7. Evaluando el cuidado de nuestra salud.**
- 8. Diseño de un plan personal.**



## Acrónimos

CAPASITS	Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual
CENSIDA	Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH/SIDA
DDHH	Derechos Humanos
DSR	Derechos Sexuales y Reproductivos
FSS	Fortalecimiento de los Servicios y Sistemas de Salud
GNP+	The Global Network of People Living With HIV (Red Mundial de personas que viven con VIH)
HSH	Hombre que tiene sexo con otros hombres
ICW	Comunidad internacional de mujeres viviendo con VIH
IO	Infecciones Oportunistas
ITS	Infecciones de Transmisión Sexual
IPPF	International Planned Parenthood Federation [Federación Internacional de Planificación de la Familia]
MIPA	Mayor Involucramiento de las Personas Afectadas por el VIH
MV	Mujeres con VIH
OMS	Organización Mundial de la Salud, WHO por sus siglas en inglés
ONUSIDA	Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/Sida, UNAIDS en sus siglas en inglés
PTMI	Prevención de la Transmisión Materno - Infantil
PPEP	Profilaxis post-exposición
PREP	Profilaxis pre-exposición
PVV	Persona que vive con VIH
PV	Persona con VIH
SDPP	Salud, Dignidad y Prevención Positiva
SIDA	Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida
SSyR	Salud Sexual y Reproductiva
TAR	Terapia Antirretroviral
TARGA	Terapia Antirretroviral de Gran Actividad
TB	Tuberculosis
TS	Trabajador(a) Sexual
VIH	Virus de Inmunodeficiencia Humana

## Glosario

**Riesgo** se define como la probabilidad o posibilidad de que una persona contraiga la infección por el VIH. Ciertos comportamientos crean, aumentan y perpetúan el riesgo. Por ejemplo, las relaciones sexuales sin protección con una pareja cuyo estado serológico respecto al VIH se desconoce, las parejas sexuales múltiples con quienes se mantienen relaciones sexuales sin protección y el uso de drogas inyectables con agujas y jeringas contaminadas.

**La vulnerabilidad** se deriva de una serie de factores fuera del control de la persona que reducen la capacidad de individuos y comunidades para evitar el riesgo de contraer el VIH. Estos factores pueden incluir: (1) falta de los conocimientos y las aptitudes requeridas para protegerse a sí mismo y a los demás; (2) factores relativos a la calidad y la cobertura de los servicios (p. ej., imposibilidad de acceder a los servicios debido a la distancia, el costo u otros factores); y (3) factores sociales como violaciones a los derechos humanos o normas sociales y culturales. Estas normas pueden incluir prácticas, creencias y leyes que estigmatizan y restan poder a ciertas poblaciones, limitan su capacidad para acceder o usar los servicios y bienes de prevención, tratamiento, atención y apoyo. Estos factores, por sí solos o combinados, pueden crear o exacerbar la vulnerabilidad individual y colectiva al VIH.

**Inequidad social.** Se refiere a todas aquellas diferencias que no sólo son innecesarias y evitables sino que además se consideran injustas como: La desigualdad de oportunidades para acceder a bienes y servicios como vivienda, educación o salud.

**Estigma** como un proceso social o experiencia personal relacionada que se caracteriza por la exclusión, el rechazo, la culpa o la devaluación que resulta de un juicio social adverso sobre una persona o grupo. Es un poderoso medio de control social que se aplica a través de la marginalización, la exclusión y el ejercicio del poder sobre individuos que exhiben determinados rasgos.

**Discriminación:** se refiere a cualquier forma de diferenciación, exclusión o restricción que afecte a una persona o grupo, sin importar si existe o no alguna justificación para estas medidas. La discriminación suele ocurrir en virtud de la raza, la orientación sexual, la religión, el rango socioeconómico, la edad y la discapacidad.

**Determinantes sociales de la salud:** son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas. [http://www.who.int/social\\_determinants/es/](http://www.who.int/social_determinants/es/)

**Autodeterminación individual:** significa apoyar el que cada persona sea el gestor esencial de su propio destino, con capacidad de decisión sobre aspectos cruciales de la vida, con la posibilidad y oportunidad para el establecimiento de metas y planes que sean sentidos importantes por la persona. <http://www.feaps.org/profesionales/autodeter.htm>

**Carga viral indetectable:** significa que la cantidad del virus en la sangre de una persona es tan baja que no se puede medir a través de la mayoría de las pruebas. **No significa que la persona ha sido curada de VIH o que el virus no está presente en su cuerpo.** Pero sí significa que el VIH está bajo control y que el tratamiento está funcionando.

**Alimentación.** Es un conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociales vinculados con el consumo de alimentos, a través de los cuales el organismo obtiene del entorno los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales, que son imprescindibles para la vida plena.



**Nutrición:** Se refiere a los alimentos que consume una persona y a la manera en la que el cuerpo utiliza las sustancias nutritivas de los alimentos para apoyar sus funciones y la salud en general. La nutrición es fundamentalmente un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales

**Morbimortalidad:** Son aquellas enfermedades causantes de la muerte en determinadas poblaciones, espacios y tiempos.

<http://www.definicionabc.com/salud/morbimortalidad.php#ixzz3BhhELa7B>

**Salud Mental:** La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. <http://www.who.int/features/qa/62/es/>

## 1. Introducción

En México la epidemia de VIH se está incrementando en las mujeres, si consideramos que en 1996 por cada 10 hombres había una mujer y para el 2013 la proporción es de 4 – 1, esta situación se debe entre otras cosas a la falta de campañas de prevención focalizadas para las mujeres toda vez que las existentes se centran en la Transmisión Materno Infantil. Dejando de lado a las mujeres jóvenes y adultas que han decidido no tener hijos o que ya los tuvieron en el pasado pero siguen teniendo una vida sexual activa. Por otro lado están los factores de vulnerabilidad como son: la violencia de género, el machismo y las religiones que influyen en la configuración de situaciones del conservadurismo, factores que incrementan el riesgo de las mujeres a la adquisición del VIH, aunado a la falta de una cultura del autocuidado de la salud en general.

Por otro lado la atención para las mujeres con VIH o que han desarrollado sida se centra en la provisión de los medicamentos y las pruebas de laboratorio, en algunos casos en la prevención de embarazos para evitar la infección a los productos (hijos), dejando de lado el derecho de las mujeres a decidir sobre su cuerpo o la re significación del placer.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.», por lo que ésta debe ser tratada de manera integral y holística. La salud es un derecho y tiene que asociarse al logro del bienestar físico, psicológico y emocional, al que todas las personas deben de aspirar, pero en particular las mujeres, **con énfasis en la que viven con VIH.**

Hablando de VIH, existen diversos factores que interviene en el proceso de salud y enfermedad, por lo que actualmente se promueve el enfoque de Salud, Dignidad y Prevención Positiva (SDPP) como una estrategia global para frenar la epidemia del VIH donde las persona con VIH juegan un papel preponderante en la prevención, la cual no solo se centran en los medicamentos y las pruebas de laboratorio, sino también promueve el autocuidado de la salud y la protección de los derechos humanos.

## 2. Conductas Saludables y Salud, Dignidad y Prevención Positiva.

Las conductas saludables se refieren a los cambios de comportamiento que las mujeres con VIH debemos de lograr para recuperar la salud integral y mantenerla en un completo estado de bienestar físico, mental y social (OPS), las conductas saludables reflejan el grado de salud de cada persona y son las acciones que cada una debe hacer para evitar el progreso de la enfermedad.

Por conductas saludables se entiende “aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de tener consecuencias físicas, que repercuten en el bienestar físico, psicológico o social” (McAlister 1981).

Por otro lado al vincular las conductas saludables con el enfoque de Salud, dignidad y prevención positiva el cual tiene como metas **Mejorar la dignidad y la calidad de vida de las personas con VIH (PV)** contribuirá a: que las personas con VIH tengamos un mejor entendimiento sobre el rol en la prevención de la infección, en segundo lugar comprender la importancia del autocuidado de la salud para evitar el progreso de la enfermedad.

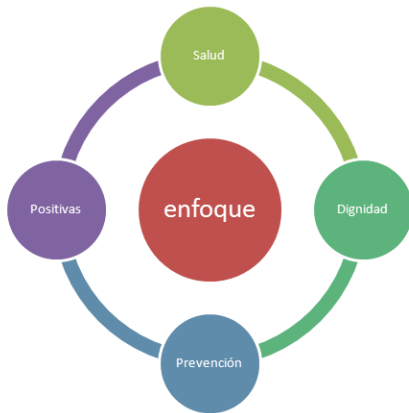
## 3. ¿A quién se dirige esta cartilla?

La presente cartilla es un instrumento dirigido a mujeres con VIH que necesitan generar cambios de conducta para mejorar su calidad de vida, también como orientación para mujeres que debido a la vulnerabilidad e iniquidades sociales están en riesgo de adquirir el VIH.

## 4. Objetivos de la Cartilla:

La Cartilla de conductas saludables busca ser una herramienta práctica que sirva a las mujeres con VIH (MV) como apoyo para modificar, cambiar y/o tomar decisiones asertivas sobre el autocuidado de su salud que repercutan en su bienestar físico, psicológico y social para mejorar su calidad de vida.

## 5. Que es la Salud, Dignidad y Prevención Positiva (SDPP).



Salud, dignidad y prevención positiva es una estrategia mundial que busca frenar la epidemia del VIH, a la vez de promover el rol activo de las personas con VIH en la prevención. Este enfoque surgió a través de las consultas a nivel mundial que se organizaron y que culminaron en Túnez con la participación, consenso y aval de organizaciones como la GNP+, la Comunidad Internacional de Mujeres que Viven con VIH (ICW), la Alianza

Internacional contra el VIH, la Federación Internacional para la Planificación Familiar (IPPF) y ONUSIDA.

De acuerdo a este nuevo marco conceptual, las metas principales del enfoque son:

- **Mejorar la dignidad y la calidad de vida de las PVVs, así como prolongar sus vidas; si estas metas se logran alcanzar, sus efectos generarán un impacto en beneficio a sus parejas, familias y comunidades, e incluso en la reducción de nuevas infecciones.**

El enfoque de SDPP retoma principios clave que forman parte de las recomendaciones para una respuesta efectiva en VIH, los cuales sustentan el marco conceptual del enfoque en general. Estos principios son:

- **Mayor involucramiento de las Personas que Viven con VIH – MIPA:**

Las PVVs son líderes en el diseño, programación, implementación, investigación, monitoreo y evaluación de todos los programas y políticas dirigidas a ellas. Si las necesidades de salud, dignidad y prevención de las PVVs son atendidas de manera adecuada, ellas deben estar involucradas de manera importante en todos los aspectos de las políticas y programas.

- **Derechos Humanos:**

Un enfoque basado en los derechos humanos es la base de SDPP. Las personas con VIH requieren políticas y programas que no las violenten, manejen, controlen, abusen,



ni criminalicen. El enfoque SDPP requiere de un marco de trabajo de derechos humanos, apoyado por leyes protectoras para: garantizar la no-discriminación, reducir el estigma, proporcionar acceso a la justicia y cambiar normas de género dañinas. Tales políticas y programas deben permitir a las PVVs protegerse a sí mismas y a otros –no a través del miedo, sino a través del empoderamiento y con dignidad-.

- **Responsabilidad compartida:**

La prevención de nuevas infecciones de VIH es responsabilidad compartida de todos, sin importar el estatus VIH. El enfoque SDPP tiene como objeto incluir a las PVVs en todos los aspectos de la prevención del VIH. Rechaza la noción de que las PVVs son las únicas responsables de la salud de las personas con las que interactúan. También reconoce y aborda el estigma relacionado al VIH y otros determinantes sociales de salud que impactan la vulnerabilidad de aquellos afectados. Promueve políticas y programas de apoyo que ayudan a empoderar a individuos a tomar responsabilidad de su propia salud y bienestar. Al hacerlo, esto tendrá un impacto benéfico para las parejas, familias y comunidades. Finalmente, reconoce a la persona como principal responsable de su propio cuerpo y salud.

- **Salud sexual y reproductiva (SSyR) y derechos sexuales y reproductivos (DSR):**

La salud sexual y reproductiva y los derechos sexuales y reproductivos deben ser reconocidos y ejercidos por todas las personas, sin importar el estatus de VIH. Después del diagnóstico, las PVVs siguen teniendo las mismas necesidades y deseos de intimidad, actividad sexual, familia y comunidad como antes. El enfoque SDPP busca crear las condiciones para que las PVVs y sus parejas, sean libres de tomar decisiones informadas sobre cómo ser sexualmente activas y satisfacer sus deseos sexuales, y si desean o no concebir y disfrutar de una familia.

- **Conceptos clave:**

### ¿Qué son los DDHH?

Los Derechos Humanos son el conjunto de prerrogativas inherentes a la naturaleza de la persona, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral del individuo que vive en una sociedad jurídicamente organizada (ART1º CPEUM).



Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos, establecidos en la Constitución y en las leyes, deben ser reconocidos y garantizados por el Estado.

Todos estamos obligados a respetar los Derechos Humanos de las demás personas. Sin embargo, según el mandato constitucional, quienes tienen mayor responsabilidad en este sentido son las autoridades gubernamentales, es decir, los hombres y mujeres que ejercen la función de servidores públicos.

Como mujeres con VIH muchas veces somos sujetas de constantes violaciones a nuestros derechos como son el Derecho a decidir sobre nuestro cuerpo, derecho a recibir atención de calidad, derecho a una vivienda digna etc. es por ello que debemos trabajar todas en conocer nuestros derechos, el cómo meter una queja así como reconocernos como ciudadanas.

### **¿Qué es el Mayor Participación de las Personas Afectadas (MIPA)?**

Las personas que viven con el VIH tienen una gran cantidad de conocimientos, experiencia y comprensión de los temas que son importantes para ellas y para responder a la epidemia de una manera efectiva. Para que sus necesidades de SDPP sean abordadas adecuadamente, ellas deben involucrarse de manera significativa en todos los aspectos de las políticas y programas que las impactan.

### **¿Qué es Empoderamiento?**

El empoderamiento es un proceso mediante el cual los individuos obtienen control de sus decisiones y acciones relacionadas con su salud; expresan sus necesidades y se movilizan para obtener mayor acción política, social y cultural para responder a sus necesidades, a la vez que se involucran en la toma de decisiones para el mejoramiento de su salud y la de la comunidad.

(WHO. Health promotion glossary, 1998)

Hace referencia al proceso de autodeterminación por el cual las personas o comunidades ganan control sobre su propio camino de vida. Se trata de tomar conciencia de todos los factores que influyen sobre sus vidas y de ganar poder de decisión sobre su propio destino.

Las mujeres con VIH al enfrentarnos al diagnóstico perdemos el control sobre nuestras vidas, el cual de por sí no estaba completamente en nuestras manos debido a las barreras de género y los aspectos culturales, por lo que es urgente se nos proporcionen herramientas que nos permitan reconocernos con las capacidades y la autodeterminación para retomar el control en nuestras vidas.

Sobre empoderamiento: <http://www.unwomen.org/es/partnerships/businesses-and-foundations/womens-empowerment-principles>

### Terapia Antirretroviral:

La terapia antirretroviral (ARV), también es conocida como Terapia Antirretroviral de Gran Actividad (TARGA). Consiste en el uso de medicamentos específicos para tratar a personas con infecciones retrovirales como es el VIH, los medicamentos inhiben la replicación del virus en el cuerpo humano previniendo el avance de la enfermedad y la progresión a sida.

Con la TARGA se espera reducir la cantidad de virus de VIH en sangre (carga viral) a niveles indetectables por el mayor tiempo posible. Este régimen consta de por lo menos tres Medicamentos antirretrovirales. Actualmente existen 5 clases de medicamentos antirretrovirales, el tratamiento antirretroviral altamente efectivo generalmente debe incluir la combinación de 2 o más de estas clases. Además, cada grupo de drogas comparten características y efectos secundarios similares.

### Familias de Medicamentos

<b>Familia</b>	<b>Nombre de Medicamentos</b>
<b>Inhibidores nucleósidos de la transcriptasa reversa (INTR)</b>	Zidovudina (Retrovir, ZDV, AZT) Didanosina (ddI, Videx, Videx EC) Lamivudina (Epivir, 3TC) Abacavir (Ziagen, ABC) Tenofovir (un nucleótido, Viread, TDF) Emtricitabine (Emtriva)
<b>Inhibidor no nucleósido de la transcriptasa reversa (INNTR)</b>	nevirapina (Viramune, NVP) Delavirdina (Rescriptor, DLV) Efavirenz (Sustiva o Stocrin, EFV) Etravirina (Intelence, ETV) Rilpivirina (Edurant, RPV)

<b>Inhibidores de proteasa (IP)</b>	Saquinavir (Invirase, SQV) Indinavir (Crixivan, IDV) Ritonavir (Norvir, RTV) Nelfinavir (Viracept, NFV) Amprenavir (Agenerase, APV) Lopinavir/ritonavir (Kaletra o Aluvia, LPV/RTV) Atazanavir (Reyataz, ATZ) Fosamprenavir (Lexiva o Telzir, FPV) Tipranavir (Aptivus, TPV) Darunavir (Prezista, DRV)
<b>Inhibidores de entrada</b>	Enfuvirtida (Fuzeon, ENF,, T-20) Maraviroc (Selzentry o Celsentri, MVC)
<b>Inhibidores de la integrasa</b>	Raltegravir (Isentress, RAL) Elvitegravir (EVG)
<b>Combinaciones</b>	Combivir (combinación zidovudina + lamivudina) Trizivir (combinación zidovudina + lamivudina + Abacavir) Emtricitabina (Emtriva, FTC) Epzicom (abacavir + lamivudina) Truvada (emtricitabina + tenofovir) Atripla (Efavirenz + Tenofovir + Emtricitabine)

Como mujeres con VIH, es importante plantearnos como meta el **ser indetectable** a fin de evitar el avance a sida y la aparición de Infecciones oportunistas que pongan en riesgo **nuestra** vida.

### **RECUERDA:**

- Carga viral indetectable no significa que te hayas curado,
- Las personas con cargas virales más bajas permanecen saludables por mucho más tiempo.
- También es menos probable transmitir la infección de VIH a otros.

### **Efectos Secundarios**

Los efectos secundarios son las reacciones no deseadas que afectan a nuestro cuerpo, provocadas por los medicamentos para el tratamiento del VIH, los cuales nos los receta el medico con el propósito de mantener los niveles de virus indetectable y mantener una buena salud, todos los demás efectos que tengan los medicamentos son considerados efectos secundarios.

La mayoría de las personas que tomamos medicamentos antirretrovirales (ARVs) enfrentamos efectos secundarios, pero estos varían en cada persona. Por lo general, quienes tomamos niveles más altos de medicamentos presentamos más efectos secundarios, o si nuestra estatura es más pequeña que el promedio de la población, también pueden aparecer más efectos secundarios. Además, nuestro cuerpo procesa los medicamentos más lentamente que lo normal, podemos alcanzar niveles más altos del medicamento en la sangre y presentan más efectos secundarios.

Recordemos que es importante tomar los medicamentos tal como nos los prescribe el médico ya que algunos efectos secundarios pueden empeorar si se toma el medicamento con el estómago vacío, y otros se incrementan si se toma con una comida o una bebida con alta contenido de grasa tal como la leche entera.

Cada medicamento viene con información acerca de sus efectos secundarios más comunes. ***¡No asumas que sufrirás todos los efectos secundarios listados!***

Una gran mayoría de personas sólo presenta efectos secundarios leves al tomar ARVs. Cada persona es única y los efectos también varían dependiendo de tu historia de vida (si has sido sana, tuviste buena alimentación, eres optimista etc.)

### **Efectos secundarios más comunes y recomendaciones para reducirlos**

Cuando iniciamos la toma de la terapia antirretroviral (ART) podemos presentar dolores de cabeza, hipertensión o una sensación general de malestar. Por lo general, esto mejora y desaparece con el tiempo.

**Fatiga:** Las personas con VIH se sienten cansadas parte del tiempo. Es importante averiguar la causa de la fatiga y tratarla.

**Anemia:** La anemia aumenta el riesgo de que avance la enfermedad del VIH. Los análisis rutinarios de sangre pueden detectar la anemia y ésta puede ser tratada.

**Problemas digestivos:** muchos medicamentos pueden afectar el estómago y causar náuseas, vómitos, gas o diarrea. Los remedios caseros son:

En lugar de comer tres comidas abundantes, come porciones pequeñas con más frecuencia.

Toma alimentos livianos y sopas, no comas comidas picantes

El té de jengibre o el “ginger ale” puede ayudar a que se sienta mejor. El aroma de limones frescos tiene el mismo efecto.

Hacer ejercicio regularmente.

- No saltes comidas ni pierdas mucho peso.

La marihuana puede disminuir las náuseas. Ten cuidado con los medicamentos para las náuseas, de venta libre o con receta, ya que pueden interactuar con los ARVs.

La hinchazón y el gas pueden reducirse evitando frijoles, vegetales crudos y la cáscara de los mismos.

La diarrea puede ser leve o seria. Consulta con tu médico si la diarrea dura mucho tiempo o empeora. Toma muchos líquidos.

La lipodistrofia (cambios en la forma del cuerpo) resulta en pérdida de grasa en los brazos, piernas y cara, acumulación de grasa en el estómago o detrás del cuello y aumento en los niveles de grasa (colesterol) y azúcar (glucosa) en la sangre. Estos cambios pueden aumentar el riesgo de padecer un ataque al corazón o una embolia.

Niveles altos de grasas y azúcar en la sangre, incluso el colesterol, los triglicéridos y la glucosa. Estos pueden aumentar el riesgo de la enfermedad del corazón

Problemas en la piel: Algunos medicamentos pueden causar erupciones. La mayoría son temporarias pero en algunos casos indican la presencia de una reacción seria. Si tiene una erupción o salpullido consulte con su médico. Otros problemas son la piel seca y pérdida del cabello. Las cremas hidratantes sirven para tratar algunos problemas de piel.

Neuropatía: Es una condición dolorosa causada por daño nervioso. Generalmente comienza en los pies y manos.

Toxicidad mitocondrial: Daño a estructuras internas de la célula. Puede provocar neuropatía o daño renal y causar acumulación de ácido láctico.

Osteoporosis: Aparece con frecuencia en personas VIH positivas. Los huesos pierden su contenido mineral y se tornan quebradizos. La disminución de riego sanguíneo puede causar problemas en las caderas. Asegúrese de tomar bastante calcio en la comida o por suplementos. Haga que sus huesos se fortalezcan con el soporte de peso, al caminar y con ejercicio físico

## **7. Evaluando el autocuidado de la salud**

El cuidado de nuestra salud es un elemento fundamental para mantener o recobrar un estado de bienestar físico y mental y así poder desarrollarnos plenamente. Sin embargo muy pocas veces le dedicamos un momento al día para reflexionar y actuar al respecto.

A continuación te presentamos algunas preguntas que te ayudaran a autoevaluarte y reflexionar acerca del cuidado de tu salud.

### **Auto evaluación: Cuidado físico**

Indicaciones: Por favor marca con una X de acuerdo a la pregunta que se te formula

No.		SI	NO
1	¿Comes con Regularidad? (Es decir; desayunas, almuerzas y cenas)		
2	¿Comes saludable? (Es decir; comer la cantidad adecuada de alimentos, de todos los grupos alimenticios).		
3	¿Haces ejercicio o vas al gimnasio?		
4	¿Obtienes cuidado médico regular para prevención?		
5	¿Duermes lo suficiente?		
6	¿Recibes masajes, acupuntura, relajación u otra tipo de terapia de relajación?		
7	¿Te tomas un tiempo de descanso cuando estás enferma?		
8	¿Vistes con la ropa que te gusta?		
9	¿Realizas con frecuencia actividades que a ti te gustan?		
10	¿Dedicas algún tiempo al día para tu arreglo personal?		
11	¿Acudes regularmente al dentista?		

Si tu respondiste de 3 a 5 preguntas con **NO**, es recomendable que pongas énfasis en esos puntos que detectaste para que puedas comenzar a mejorar tu cuidado físico de manera más favorable.

Si contestaste a más de 6 preguntas **NO**, te sugerimos buscar apoyo con un profesional de salud que te ayude a evaluar las mejores condiciones para superar obstáculos en el cuidado de tu salud física.

Por otro lado, si consideras no necesitar a un profesional de salud o no cuentas con los recursos para acudir a él, esta cartilla te ofrece los pasos para que elabores metas realistas que tu sola puedas implementar para enfrentar estos obstáculos.

### Auto evaluación: empoderamiento

No.		SI	NO
1	¿Consideras que tienes control de tus decisiones y acciones relacionadas a tu salud?		
2	¿Identificas y reconoces tus fortalezas y debilidades con facilidad?		
3	¿Consideras que tienes la confianza necesaria para poder exigir recibir una atención médica de calidad?		

4	¿Tienes capacidad de negociar tus relaciones sexuales?		
5	¿Consideras que las labores del hogar y el cuidado de los hijos solo es tarea de mujeres?		
6	¿Consideras que te cuesta tomar decisiones? ¿Por qué?		

Si contestaste de 2 a 3 preguntas **NO**, es recomendable que pongas énfasis en estos puntos para que así que puedes comenzar a mejorar tu percepción de empoderamiento.

Si contestaste a más de 4 preguntas **NO**, te sugerimos buscar apoyo con un profesional de salud que te ayude a evaluar las mejores condiciones para superar obstáculos en el cuidado de tu salud física.

Por otro lado, si consideras no necesitar a un profesional de salud o no cuentas con los recursos para acudir a él, esta cartilla te ofrece los pasos para que elabores metas realistas que tú sola puedas implementar para enfrentar estos obstáculos.

## Adherencia

Desde hace muchos años, las personas con VIH o sida escuchamos con frecuencia la palabra "Adherencia" a los medicamentos antirretrovirales. Este es un término de suma importancia para toda aquella persona que consume antirretrovirales., Aunque no existe una definición única universalmente aceptada de adherencia a los tratamientos médicos, existe consenso en incorporar en este concepto el compromiso activo y voluntario de las personas con VIH en su tratamiento para así lograr los mayores beneficios.

La OMS en el 2004, definió a la adherencia a tratamientos a largo plazo como: "El grado en que el comportamiento de una persona se ajusta a tomar los medicamentos, sigue un régimen alimentario y ejecuta cambios del modo de vida, que corresponde con las recomendaciones acordadas de un prestador de asistencia sanitaria." De esta manera la Adherencia no sólo contempla la toma de medicamentos, sino que hace hincapié en la capacidad de las personas con VIH para involucrarse correctamente en la elección, inicio y cumplimiento del mismo a fin de conseguir una adecuada supresión de la replicación viral.





Es así que la adherencia a los tratamientos antiretrovirales, es el comportamiento deseable que las personas que vivimos con VIH debemos desarrollar a través de estrategias que nos permitan incorporar a nuestra vida cotidiana los medicamentos. Con la finalidad de mejorar nuestra calidad de vida al controlar la replicación del VIH y mejorar así nuestra respuesta inmunológica.

### **¿Por qué es importante ser adherente?**

Actualmente, los tratamientos antiretrovirales son la principal oportunidad que tenemos las personas que vivimos con VIH para mantenernos en un óptimo estado de salud por tiempo indefinido. Para que podamos obtener dicho beneficio, es necesario generar las estrategias que nos permitan tomar el tratamiento en tiempo y forma ya que de otro modo, no serán efectivos o podríamos desarrollar resistencia a los medicamentos y dejarían de ofrecer los beneficios **para ti**.

Existen dos razones por las cuales la adherencia es fundamental en el tratamiento del VIH. La primera de ellas es porque la adherencia contribuye a que la Carga Viral (cantidad de VIH en la sangre) disminuya y se incremente la cantidad de células CD4 (células que constituyen una parte esencial del sistema inmunitario, su función principal es la de activar al propio sistema alertándolo de la presencia de patógenos o de una replicación errónea de células humanas, para que pueda hacerles frente y corregir la situación). Mantener la replicación del VIH al mínimo, es fundamental para evitar el deterioro del sistema inmunológico y así poder evitar la aparición de Infecciones Oportunistas y otras complicaciones que afecten la calidad de vida y salud de quienes tenemos VIH.

La segunda razón, es que la adherencia al tratamiento, ayuda a prevenir la posible resistencia al medicamento. Cuando no tomamos una dosis, la cantidad del medicamento en el cuerpo no puede controlar la replicación del virus y podrían aparecer cepas de VIH resistente a los medicamentos que estas consumiendo, e incluso a otros medicamentos retrovirales de la misma familia. La resistencia a los medicamentos, reduce las opciones de tratamiento en caso de llegar a necesitar un cambio en el esquema de tratamiento.

## ¿Cuáles son las situaciones que pueden dificultar la adherencia?

- Poca empatía en la relación médico-paciente
- Falta de información clara y oportuna sobre el VIH
- Falsas creencias sobre el VIH y su tratamiento
- Estado clínico avanzado
- Depresión
- Consumo abuso de alcohol y drogas
- Problemas para recordar los horarios y dosis de los medicamentos
- Horario de ingesta que interfiere con el sueño, reuniones, comidas, trabajo, etc.
- Dificultad para mantener la privacidad al momento de tomar los medicamentos
- Deficiencia en los servicios de salud o inadecuada disponibilidad y abasto de los medicamentos

### **Recomendaciones**

A continuación te enlistaremos una serie de recomendaciones que te serán de gran utilidad para mejorar tu adherencia al tratamiento antirretroviral y obtener con ello todos los beneficios que trae consigo.

- Busca información sobre tu tratamiento antirretroviral (como se llaman los medicamentos, de que sustancias está compuesto, indicaciones de uso)
- Integra la toma de tus medicamentos en tu vida diaria.
- Organiza tus dosis diarias de medicamentos con anticipación. El uso de pastilleros es una muy buena opción
- Coloca notas que te hagan recordar los horarios en los que debes de tomar tus medicamentos y que te recuerden la importancia de hacerlo.
- Usa la alarma en tu teléfono celular, radio, reloj, etc. que te recuerden los horarios en los que debes tomar tus medicamentos
- En caso de un viaje o estancia en otro lugar, planea y organiza las dosis de medicamentos que necesitaras, piensa y prevé los posibles contratiempos que podrían ocurrir y afectar tu adherencia óptima.

- Establece una red que te pueda apoyar cuando por algún motivo no tengas medicamento suficiente y así nunca te falte medicamento para tomar tus dosis adecuadamente.
- Cuida y fortalece tu salud mental. Recuerda que como parte del tratamiento integral el tema de la salud mental es un elemento fundamental en nuestro bienestar

### Auto evaluación: Adherencia

No.		SI	NO
1	¿Has dejado de tomar tus medicamentos en alguna ocasión?		
2	Si en alguna ocasión te has sentido mejor, ¿ <b>has</b> dejado de tomar tus medicamentos?		
3	Si en alguna ocasión después de tomar tus medicamentos te has encontrado peor, ¿Has dejado de tomarlos?		
4	Si en alguna ocasión te has encontrado triste o deprimida, ¿Has dejado de tomar los medicamentos?		
5	¿Percibes dificultades para tomarte los medicamentos a la hora indicada?		

**Si contestaste de 1 a más pregunta SI, te recomendamos buscar apoyo con un profesional de salud o un consejero en adherencia para que recibas orientación para superar los diversos obstáculos que te lleven a ser mejor adherente con tus tratamientos.**

**Por otro lado, si consideras no necesitar a un profesional de salud o no cuentas con los recursos para acudir a él, esta cartilla te ofrece los pasos para que elabores metas realistas que tú sola puedas implementar para enfrentar estos obstáculos.**

## **Alimentación**

La alimentación y la nutrición son dos necesidades humanas fundamentales, así como, condiciones esenciales para mantener la salud, el bienestar físico y emocional. La alimentación es la acción por la cual nuestro cuerpo obtiene todos los insumos necesarios para su correcto funcionamiento. Asimismo, la alimentación es una actividad humana que brinda grandes satisfacciones y que se encuentra determinada culturalmente.

### **¿Por qué la nutrición es tan importante?**

Para las mujeres con VIH la nutrición es esencial ya que nos permite mantener y fortalecer nuestro sistema inmunológico, y nos mantiene alejadas de las infecciones oportunistas, evita que avancemos a sida y ayuda a reducir algunos efectos secundarios del tratamiento antirretroviral.

Mantener tu estado nutricional óptimo es fundamental, ya que esto te ayudará a minimizar los efectos del VIH en el deterioro inmunológico y algunos efectos secundarios del tratamiento.

- Con una buena nutrición las MV reforzarán su sistema inmunológico y retrasará en inicio de tratamiento\*.
- Si ya estás bajo TAR podrás estar saludable por más años además de desarrollar mayor tolerancia y respuesta a los medicamentos.
- Reduce la morbilidad asociada a la infección por VIH.
- Ayuda a regular el peso, evitando la pérdida de masa muscular y acumulación de grasa.
- Evita o retrasa el desarrollo de alteraciones metabólicas (aumento de glucosa, colesterol y triglicéridos en sangre) que aumentan el riesgo metabólico.
- Mejora la calidad de vida.

Por ello, el cuidado nutricional de las MVV debe formar parte de la atención integral que deben recibir en los servicios de salud.

## **Recomendaciones**

El secreto de una buena alimentación está, no en comer mucho, sino en realizar una dieta variada con cantidades adecuadas de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios. Así pues, no es necesario comer mucho para comer bien.

- Hacer 3 comidas principales al día, sin saltarse alguna de ellas y de preferencia hacer algún refrigerio o pequeña comida entre ellas
- Tomar 2 litros de agua natural al día. Con la terapia antiretroviral es de suma importancia tomar suficiente agua
- Consumir cereales de granos integrales (avena, amaranto, maíz, etc)
- Preferir el consumo de carne magra (sin grasa visible) o de lo contrario retirar toda la grasa visible
- Preferir el consumo de grasas vegetales como: aguacate, aceites vegetales (olivo, cártamo, girasol, etc.) y oleaginosas (cacahuates, nueces, almendras, ajonjolí, pistaches, etc.)
- Limitar el consumo de sal
- Incluir en la dieta ensaladas diarias, haciendo énfasis en frutas y vegetales crudos
- Consumir alimentos ricos en **vitamina A** (color naranja/amarillo) como: Zanahoria, calabaza, tomate, mango, pera, ciruela. **Vitamina B6** como: espinaca, aguacate, plátano, verduras de hojas verdes. **Vitamina C** como: naranja, limón, guayaba, fresa, brócoli, tomate y pimiento. **Flavonoides** como: col morada, frutas rojas y moradas, berenjenas
- Elegir métodos de preparación de nuestros alimentos como a la parrilla, plancha, vapor, hervido y evitar las frituras y capeados.
- Limitar el consumo de azúcares y productos de repostería o industrializados.
- Consumir regularmente nopales, huazontles, berenjenas, jitomates, betabel, germen de trigo, amaranto y chía
- Busca apoyo de un profesional (nutriólogo/nutrióloga) que conozca acerca del tema de VIH.

#### Auto evaluación: Alimentación

No.		SI	NO
1	¿Realizas alguna planeación de los alimentos que consumirás a lo largo del día?		
2	¿Cada vez que realizas algún tiempo de comida, incluyes frutas y verduras?		
3	¿Consumes 1 o más veces al día alimentos ricos en grasas y/o azúcares?		
4	¿Consideras las propiedades nutricionales al momento de comprar y consumir tus alimentos?		
5	¿Durante el día, bebes agua simple (6-8 vasos)?		
6	¿Combinas en tu dieta diaria diferentes tipos de alimentos (carne,		

	verduras, carbohidratos, frutas)?		
7	¿Realizas entre 3-5 comidas al día?		

Si contestaste de 2 a más pregunta NO, te recomendamos buscar orientación de un profesional de la salud que permita ayudarte a superar los diversos obstáculos en tu alimentación

Por otro lado, si consideras no necesitar a un profesional de salud o no cuentas con los recursos para acudir a él, esta cartilla te ofrece los pasos para que elabores metas realistas que tú sola puedas implementar para enfrentar estos obstáculos.

### **Salud sexual y salud reproductiva**

La salud sexual y reproductiva (SSR) es “el estado de completo bienestar físico, mental y social, en los aspectos relativos a la sexualidad y la reproducción en todas las etapas de la vida. Implica que las personas puedan tener una vida sexual segura y satisfactoria, la capacidad de tener hijos y la libertad de decidir si quieren tenerlos, cuándo y con qué frecuencia” (OMS, 2014).

Esto incluye una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, con la libertad para decidir procrear o no, cuándo y con qué frecuencia, condición que lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y acceso a métodos seguros y eficaces, asequibles y aceptables de planificación familiar, recibir servicios adecuados de atención de salud que permitan los embarazos y partos sin riesgos y proporcionen a las parejas las máximas posibilidades de tener hijas e hijos sanos

### **Mi salud sexual y reproductiva al vivir con VIH**

Vivir con VIH tiene impacto en nuestras relaciones íntimas y nuestra vida sexual. A veces, tras conocer nuestra condición de vivir con VIH puede que no nos interese pensar en el sexo. Por otra parte, es posible que algunas nos demos cuenta de que tener actividad sexual tras el diagnóstico puede contribuir a reafirmar la vida y a sentirnos queridas y aceptadas.

Puede que algunas mujeres nos sintamos culpables o avergonzadas por tener VIH o sintamos ansiedad al pensar en transmitir el virus. Estas reacciones son habituales,

pero llegará el momento en que pueda aparecer el deseo sexual de nuevo, ya que no hay ninguna razón para que no sea así. A pesar de que el VIH puede alejar a algunos amantes, también puede acercar a otros.

**Recuerda:** las mujeres con VIH aún podemos disfrutar nuestra sexualidad y enamorarnos, nunca es tarde para disfrutar de ella.

Debido a la pobreza, estigma y la discriminación relacionados con el VIH, el acceso a la información y a los servicios, especialmente los que atienden la salud sexual y reproductiva, se ven limitados en el acceso, la calidad y calidez para las mujeres que viven con VIH. Es por ello que debemos de trabajar para modificar estos contextos, primero recordando que nosotras tenemos derechos y merecemos una vida digna y saludable, después exigiendo servicios de salud integral y específicos a nuestra condición de vivir con VIH y comunicándolo con otras mujeres que aún no lo sepan.

Las MVV tenemos el derecho fundamental a decidir el tener o no una pareja y fundar una familia. Todas las mujeres tenemos derecho a elegir sobre la procreación, independientemente de nuestro estado serológico de VIH, por lo que deberíamos recibir el mismo nivel de ayuda por parte del equipo médico y sanitario que cualquier otra persona. Cualquier mujer sexualmente activa y viviendo con VIH puede utilizar diferentes métodos anticonceptivos. Deberíamos ser conscientes de la necesidad de utilizar el condón, ya que es la forma más eficaz de reducir el riesgo de contraer una ITS, transmitir el VIH a nuestra pareja, adquirir otra cepa del virus o tener un embarazo no deseado. Y a tener relaciones sexuales por placer

### **Transmisión Materna Infantil**

La transmisión Materno Infantil (TMI) también conocida como transmisión vertical o perinatal se refiere a que una mujer embarazada con VIH le transmite la infección al bebe, esto puede ocurrir durante el embarazo, el parto o el amamantamiento.

La TMI se debe en la mayoría de los casos a las desigualdades económicas y sociales que las mujeres vivimos en el país, como son el acceso al trabajo, la vivienda y a los servicios de salud entre otras cosas, las cuales crean enormes diferencias en las mujeres de comunidades rurales y las mujeres en las ciudades, en torno a la



prevención del VIH, el acceso a la consejería, la prueba del VIH y el acceso a medicamentos para el VIH y prevenir la TMI

¿Se puede reducir la TMI?

Sí. Actualmente se están realizando campañas para ofertar la prueba a las mujeres embarazadas con la intención de hacer diagnósticos tempranos y que podamos acceder a los protocolos para evitar la transmisión a nuestros bebés, el cual consiste en la utilización de tratamiento antirretroviral, seguimiento durante la gestación y ofrecer la cesaría para evitar que él bebe este en contacto con los fluidos, posteriormente se brinda asesoría para que la madre no amamante al bebe y se le alimente con formula láctea. En el caso de las mujeres con VIH que deseamos embarazarnos, **recordemos** que es nuestro derecho y el medico deberá proporcionarte la información y el seguimiento apropiado para que él bebe nazca sin el VIH.

Para reducir los casos de transmisión Materno Infantil es necesario que las mujeres embarazadas debemos recibir atención prenatal gratuita, así como consejería y pruebas del VIH. Si ya vives con VIH debes de tener acceso al tratamiento antirretroviral (ARV), tanto para tratar el VIH y mejorar tu propia salud como para reducir la posibilidad de que tu bebé adquiera el VIH.

**Recuerda:** Si estas embarazada y tienes VIH, tomar tratamiento antirretroviral, tener carga viral indetectable, no tienes infecciones oportunistas y no amamantas al bebe, la probabilidad de transmitirle el VIH a tu bebe se reduce al 2%. Sin embargo, poco se sabe sobre los efectos a largo plazo de estos fármacos sobre la salud del niño. La TMI también se puede reducir tomando más medidas de precaución durante el trabajo de parto y el alumbramiento, por ejemplo, evitar romper artificialmente las membranas, no hacer siempre una episiotomía (incisión lateral del orificio vulvar) y ofrecer un parto por cesárea cuando sea necesario.



La Organización Mundial de Salud recomienda que las mujeres con VIH nunca amamentemos a nuestros hijos, siempre que otra forma de alimentación sea “aceptable, factible, costeable, sostenible y no peligrosa”. De lo contrario, se recomienda exclusivamente la lactancia materna (sin suplementarla con fórmula) durante los primeros meses de vida.

<http://caps.ucsf.edu/archives/factsheets/mother-to-child-transmission-mtct/transmision-de-madre-a-hijo#sthash.HFA0cDIB.dpuf>

### Auto evaluación: Salud Sexual y Reproductiva

No.		SI	NO
1	¿Ejerces libremente y sin prejuicios tu sexualidad? Por ejemplo: te masturbas, eliges las posiciones/prácticas sexuales, usas el condón libremente		
2	¿Has tomado decisiones reproductivas autónomas? Cuando tener hijos, métodos de prevención de embarazos		
3	¿Cuentas con la información necesaria sobre los beneficios, desventajas y eficacia de los métodos anticonceptivos?		
4	¿Disfrutas de una vida sexual placentera?		
5	¿Realizas una autoexploración mensual de tus mamas?		
	Solicitas y tienes acceso al Papanicolaou cada 6 meses?		

Si contestaste 2 o más preguntas **NO**, te recomendamos hacer énfasis en la búsqueda de alternativas que te permitan ejercer de mejor manera tu salud sexual y reproductiva.

Por otro lado, si consideras no necesitar a un profesional de salud o no cuentas con los recursos para acudir a él, esta cartilla te ofrece los pasos para que elabores metas realistas que tú sola puedas implementar para enfrentar estos obstáculos.

### Salud Mental

Tener una buena salud mental es indispensable para que el tratamiento antirretroviral tenga un efecto eficaz pero también para vivir una vida plena, feliz y saludable. Por lo tanto es importante que sepas que vivir con VIH puede favorecer la existencia de probables alteraciones en la salud mental.

Las investigaciones demuestran que las personas que viven con VIH y Sida frecuentemente presentan dificultades en la salud mental, como ansiedad o depresión.

Para la mayoría de las personas que viven con VIH estos sentimientos desaparecen lentamente. Pero para algunas personas, estos sentimientos pueden permanecer con tanta fuerza que pueden interrumpir su habilidad de llevar una vida normal. Quizá le resulte difícil ir al trabajo, disfrutar a tu familia o compartir tu vida con la gente que te rodea.

Tal vez tengas estos sentimientos sin siquiera darte cuenta. Por eso es importante consultar con tu equipo de atención de salud sobre cómo te sientes. Ellos quizá puedan orientarte y entender la situación por la que está pasando.

¿Qué es el estrés?

Todos hemos tenido un cierto nivel de estrés en nuestras vidas. El trabajo, la escuela, el tránsito, problemas de dinero, relaciones, etc. esto puede provocar estrés. El reconocer los síntomas del estrés es el primer paso para comprender lo que hay que hacer para controlarlo.

Los siguientes son algunos de los síntomas del estrés:

- Síntomas físicos: apetito variable, dolor en el pecho, manos húmedas, alta presión arterial, sarpullido, falta de aliento y pulso acelerado
- Síntomas mentales: dificultad para concentrarse o tomar decisiones, ansiedad y depresión
- Síntomas emocionales: enojarse, disgustarse fácilmente, soledad, sentirse impotente, sentirse infeliz sin ningún motivo o preocupación constante.
- Síntomas sociales: aislarse de la gente, discutir con amigos o con la pareja y evitar tareas y responsabilidades que habitualmente realizas.

¿Existen formas de manejar el estrés?

Sí, existen muchas maneras de manejar el estrés. Las mismas incluyen:

- Meditación: que puede ayudar a evitar pensar en el pasado o preocuparse por el futuro.

- Ayuda psicológica y grupos de apoyo: pueden ayudar a identificar lo que desencadena de tu estrés y a hacer recomendaciones sobre cómo controlar las situaciones que provocan estrés
- Ejercicio, actividad física y dieta: pueden darle a su cuerpo el apoyo que necesita para manejar el estrés
- Técnicas de relajación: encontrar formas de relajarse – divertirse, disfrutar de las cosas que le gustan – puede marcar una gran diferencia para recordarte que tú, y no el estrés, controlan tu vida.

Es importante darse cuenta de que no hay una sola forma “correcta” de manejar el estrés. Debes encontrar lo que le dé resultado. Recuerda que al vivir con VIH la salud mental es un aspecto importante para tener una adecuada calidad de vida.

¿Qué es la depresión?

Es normal sentirse triste a veces. Pero estos sentimientos se pueden volver tan fuertes que pueden limitar la energía que se necesita para mantenerse lo más saludable posible. Cuando esto ocurre, es posible que se desarrolle una depresión.

Si bien la lista siguiente no es completa, la depresión se declara cuando uno tiene por lo menos cinco de los siguientes síntomas por un período de dos semanas o más.

- Sentirse triste, preocupado o vacío con frecuencia
- Sentirse culpable, despreciable, impotente, desesperanzado
- Pérdida de interés en actividades que normalmente disfrutaba
- Disminución de energía, sentirse enlentecido
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Dormir demasiado o demasiado poco
- Pérdida de apetito y pérdida de peso, o comer demasiado y aumento de peso
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Padecer frecuentemente de dolores de cabeza, trastornos digestivos o dolores crónicos que no responden al tratamiento
- Sentirse inquieto o molesto la mayoría del tiempo

A lo mejor con esto se puede hacer una especie de chek list para las chavas

Consulta a tu médico sobre cualquiera de estos síntomas de depresión. Es importante buscar ayuda para la depresión. Los estudios demuestran que los pacientes con VIH

que están deprimidos tienen una mayor disminución en el conteo de CD4, responden con menor eficacia al tratamiento antirretroviral, entre otras dificultades.

¿Qué puedo hacer para la depresión?

El primer paso es consultar con tu médico. Coméntale:

- Las diferentes emociones que has estado sintiendo
- Cuánto tiempo las has estado sintiendo
- Cómo te han afectado
- Todos los medicamentos que está tomando en la actualidad

Existen muchos diferentes tipos de tratamientos para la depresión, que incluyen la psicoterapia y/o medicamentos antidepresivos. Los antidepresivos en general son seguros para quienes tienen VIH, pero como pueden interactuar con otros medicamentos, es importante que tú y tu médico estén alerta para detectar efectos adversos. Por ejemplo, en general se recomienda a quienes viven VIH que no usen la hierba de San Juan, una hierba que a veces se usa para las depresiones leves. Puede interactuar de manera perjudicial con medicamentos para el VIH.

#### Auto evaluación: cuidado emocional

No.		SI	NO
1	¿Te tratas con cariño (por ejemplo, te hablas a ti misma o usas palabras internas que sean de apoyo)?		
2	¿Te sientes orgullosa contigo misma?		
3	¿Sientes que tu autoestima se encuentra por debajo en comparación a otras personas?		
4	¿Tienes un inadecuado control de la ira y baja tolerancia a la frustración?		
5	¿Te es difícil expresar tus emociones con las demás personas?		
6	¿Te irritas con facilidad?		
7	¿Expresas tus molestias de manera asertivo? (buscar resolver el problema a través del diálogo)		
8	¿Últimamente Tienes temor sin saber por qué?		
9	¿Sientes melancólica sin saber por qué?		
10	¿Buscas cosas que te hagan reír?		

Es importante que pongas énfasis en lo siguiente: Si contestaste **SI** en las preguntas 3,4,5,6,7,8 y 9 es recomendable que pongas atención en estas preguntas, ya que son un factor para que no tengas un adecuado cuidado emocional

Por otro lado, si consideras no necesitar a un profesional de salud o no cuentas con los recursos para acudir a él, esta cartilla te ofrece los pasos para que elabores metas realistas que tú sola puedas implementar para enfrentar estos obstáculos.

### Auto evaluación: cuidado psicológico

No.		SI	NO
1	¿Tomas tiempo para la auto reflexión?		
2	¿Reconoces sinceramente virtudes, cualidades y éxitos de otros, tanto como los propios?		
3	¿Tienes facilidad para establecer relaciones interpersonales y comunicarse de una manera cordial y directa?		
4	¿Tomas decisiones libremente y asumes con responsabilidad las consecuencias?		
5	¿El futuro te parece habitualmente, incierto o sin esperanza?		
6	¿Cuentas con aspiraciones y proyectos a realizar en el corto, mediano y largo plazo?		
7	¿Te sientes satisfecha con tus actividades diarias?		
8	¿De manera general, cuidas tu estado físico y la imagen de tu cuerpo mediante hábitos higiénicos, de alimentación, ejercicio y acicalamiento, así como atender tus malestares?		
9	¿Recurres al apoyo de personas capacitadas, de manera preventiva o necesaria, para elevar tu calidad de vida personal y social?		
10	¿Tienes con frecuencia pensamientos inquietantes?		

Si contestaste de 3 a 5 preguntas con **NO**, es necesario reflexionar sobre que estás haciendo para tener un adecuado cuidado psicológico y buscar alternativas y mejoras para poder incrementar este punto.

Si contestaste a más de 6 preguntas con **NO**, te sugerimos buscar orientación que permita ayudarte a evaluar las mejores condiciones para superar obstáculos en tu cuidado psicológico.

Por otro lado, si consideras no necesitar a un profesional de salud o no cuentas con los recursos para acudir a él, esta cartilla te ofrece los pasos para que elabores metas realistas que tú sola puedas implementar para enfrentar estos obstáculos.

### Diseño de un plan de personal

El autocuidado de nuestra salud debe ser una meta para vivir plenamente, las mujeres con VIH debemos asumir la responsabilidad de nuestro cuidado y protección, a la vez de tomar conciencia de nuestros derechos y de la importancia de informarnos y educarnos sobre aspectos relacionados a vivir con VIH y nuestra Salud Sexual y

Reproductiva. Reconocer que modificar las conductas negativas para el cuidado de la salud es un proceso el cual tenemos que ir paso a paso, por lo que te proponemos que elabores un Plan personal para el autocuidado de la salud el cual sea:

- ✘ **A**lcanzable: con los esfuerzos y recursos que tienes
- ✘ **M**edible: que puedas documentar o reconocer el cambio
- ✘ **O**portuno en el tiempo: cumplir con un tiempo razonable de acuerdo a tus actividades diarias
- ✘ **R**ealista: que parta de tus necesidades sentidas y no hacerla por compromiso o sea impuesta
- ✘ **E**specífico: que sea clara y no se entienda o la gente lo interprete diferente a los que pensaste
- ✘ **S**encillo: que no te genere mucho trabajo o sea muy complejo de cumplir.

Para plantearlo te proponemos los siguientes pasos:

1. **Escoge un problema:** Observa con honestidad los aspectos no saludables de su estilo de vida a partir de la Autoevaluación. Inicia con un problema sencillo que no te genere mucho trabajo y que tú desearías cambiar con el objeto de tener un mejor control de tu salud. Por ejemplo, reconocer que no comes la cantidad suficiente de vegetales que deberas, que no haces suficiente ejercicio o que no te tomas los medicamentos como se te indica.
2. **Se específica:** Una vez que has identificado el problema, describe una meta específica para lidiar con éste. Entre más específica sea tú meta más probabilidad de éxito vas a tener. Por ejemplo, en vez de decir "voy a hacer más ejercicio" decide qué tipo de ejercicio va a hacer. Especifica qué días de la semana vas a hacer ejercicio y a qué horas del día lo va a hacer. Tú nueva meta podría ser: "Antes del desayuno los lunes, miércoles y viernes voy a caminar 10 minutos en el parque".
3. **Planifica con tiempo:** Después de haber descrito tú meta, piense en cosas que podrían salir mal y planea cómo lidiar con ellas. Por ejemplo, **si llueve y no puedo ir al parque, ¿adónde puedo ir a caminar?** Si tú planeas con anterioridad cómo vas a manejar los problemas éstos no van a impedir el que cumplas con tus metas.

4. **Verifica tú nivel de confianza:** Pregúntate: ¿Qué tan confiada estoy de que voy a poder cumplir esta meta? Si la respuesta es "No muy confiada" es probable que tengas que fijarte una meta más realista.
  
5. **Planifica un seguimiento.** A medida que avances para lograr tú meta, comunícate con el médico para dejarle saber a él o ella cómo te está yendo. Si estás teniendo dificultad para seguir el plan, habla con tú médico para determinar la razón de esto. Los obstáculos se pueden tomar como áreas de oportunidad para elaborar un nuevo plan o fijar una nueva meta la cual cumplirás con éxito.
  
6. Una de las cosas más importantes que debes recordar es que tú puedes cambiar los comportamientos poco saludables para tu salud. A pesar de que tú condición de salud te haga sentirte impotente, si trabajas con tú profesional de la salud y /o consejero médico para fijar las metas y si te responsabilizas de hacer lo necesario para cumplirlas, logras cambios que serán conductivos a mejorar tú salud.

**Tabla para fijar metas:**

Describe el Problema	¿Qué cambio quieres lograr?	Posibles obstáculos	¿Quién o quienes te pueden apoyar?	¿Qué pasos seguiré para lograr el cambio?	¿En qué tiempo lograras el cambio?	
Ejemplo:						



Que sentimientos te generan los avances		Que puedo hacer para mejorarlos	
Que sentimientos te generan los retrocesos		Que puedo hacer para enfrentarlos	