

# Una ayuda para mejorar tu calidad de vida



M<sup>a</sup> Dolores Alegría Barroso  
M<sup>a</sup> José Fuster Ruiz de Apodaca  
Carmen Martín García  
Udiarraga García Uribe  
Begoña Bautista Casanova

Yolanda Traverso Moreno  
Ana M<sup>a</sup> Burgos Peláez  
Rita Almeida González  
Lola Martínez Sáenz  
África Lianes Jara

**María Dolores Alegría Barroso**  
**María José Fuster Ruiz de Apodaca**  
**Carmen Martín García**  
**Udiarraga García Uribe**  
**Begoña Bautista Casanova**  
**Yolanda Traverso Moreno**  
**Ana María Burgos Peláez**  
**Rita Almeida González**  
**Lola Martínez Sáenz**  
**África Lianes Jara**

1ª edición: Madrid, mayo 2011

© **Abbott Laboratories**

Diseño, maquetación y edición: Ene-Cryre

Ilustraciones: Alberto Pérez

Impresión: Punto Verde

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

ISBN: 978-84-85395-90-3

Depósito Legal:

# Índice

	<b>Página</b>
<b>Hábitos saludables</b>	<b>4</b>
<b>Nutrición y VIH</b>	<b>6</b>
<b>Deporte y VIH</b>	<b>8</b>
<b>Sexualidad y placer en la mujer seropositiva</b>	<b>10</b>
<b>¿Cómo puedo controlar mi estrés?</b>	<b>12</b>
<b>Aspectos sociales</b>	<b>14</b>

# Hábitos saludables

La salud no debe ser entendida únicamente como ausencia de enfermedad; por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no apenas ausencia de enfermedad".

Podemos estar más sanas si aprovechamos la vida al máximo y de manera activa. Hay pequeños y a la vez grandes hábitos saludables que se nos olvidan, y son muy importantes para mejorar y mantener nuestra calidad de vida.

- **VIVE INTENSAMENTE CADA MOMENTO**



El ahora siempre es único, el futuro es hoy. Disfrútalo.

Hay una clara relación entre una actitud mental positiva y una buena salud física.

- **RÍE MUCHO, CUANTO PUEDas**

Siempre que puedas anda con una sonrisa. Ten amigos y amigas, comunícate, relaciónate (no debemos dejar que nos paralice el miedo).

- **TOMA EL SOL**

Suavemente, es fuente de energía. Escucha el MAR si lo tienes cerca; el sonido del AIRE cuando nos silba....

- **PASEA, POR EL MONTE, LA MONTAÑA... O POR CUALQUIER JARDÍN**

Siéntate a la sombra de un gran árbol o en cualquier "verde", sin ruidos, y piensa o simplemente "déjate" un rato. Siente la tierra, tócala. Deja que te traspasen sus sensaciones.

- **MANTENTE ACTIVA INTELECTUALMENTE**

Lee, estudia, escribe, pinta....

Se debe ejercitar el cuerpo, pero no hay que olvidar que tanto o más importante es no dejar enmohecerse a nuestra cabecita. ¡Que ningún virus merme tu intelecto!

- **MIMA TU CUERPO**

Dedícale tiempo, cuida tu piel, hidrátala mucho, acaricia suavemente tu pelo... La sequedad suele ser habitual con algunos fármacos.

Masajéate y, si puede ser, que “te masajeen”.

- **MANTÉN VIVA TU SEXUALIDAD**

Hay muchas maneras, pero no permitas que se te oxide, “trabájatela”.

No olvides que es uno de los placeres y estímulos de vida más intensos.

- **ESCUCHA MÚSICA QUE TE EMOCIONE, TE RELAJE....**

Todos éstos y muchos más, son hábitos saludables, factores protectores de la calidad de vida, que nos ayudan a prevenir desajustes y a mantener nuestro bienestar. Todo esto conlleva respetarse, tener dignidad y no castigarse.

**Se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de DIGNIDAD DE LA PERSONA.**

# Nutrición y VIH

Durante muchos años se han ignorado los aspectos relacionados con la nutrición y el cuidado del cuerpo. Esto se ha debido a la urgencia clínica por tratar a las personas afectadas: ha primado la atención hospitalaria y todo lo que conlleva una enfermedad crónica e incurable.

No hay que olvidar que la buena nutrición no repercute en la prevención del VIH ni en la curación del sida, pero una alimentación sana y equilibrada puede ayudar a retrasar el desarrollo de una enfermedad y refuerza el sistema inmunitario. Así lo dictan varios estudios clínicos y la propia evidencia.



Existe una demanda tanto por parte de afectados, como de profesionales, para que se proporcione información útil sobre aspectos relacionados con la alimentación. Una buena nutrición consiste en ingerir proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Consulta con tu médico sobre esto, algunos hospitales tienen dietistas en sus equipos. Algunas asociaciones de afectados cuentan con profesionales que informan y ayudan a llevar una correcta alimentación.

El abanico de medicamentos para combatir el VIH (antirretrovirales) es amplio. Cada tratamiento es individualizado y tiene sus propias restricciones alimenticias: no olvides salir de la consulta teniendo claro qué alimentos son más adecuados para tu pauta médica.

## COME BIEN Y RECUERDA QUE:

- Las proteínas están presentes en carnes y pescados fundamentalmente.
- Los carbohidratos están en pan, pasta, arroz, cereales y legumbres, entre otros alimentos.
- Las grasas presentes en los alimentos pueden ser monosaturadas, conocidas como “grasas buenas” (nueces, aceites de oliva, pescados), o saturadas, conocidas como “grasas malas” (mantequilla y productos animales).
- Las vitaminas están en frutas y verduras.
- Los minerales son micronutrientes inorgánicos que forman parte de algún órgano o elemento del cuerpo, como son los huesos o la sangre, y se adquieren a través de algunas frutas, vegetales y otros alimentos.

**Una buena nutrición es muy importante para las personas con VIH. Asegúrate de consumir una dieta sana.**

# Deporte y VIH

Muchas personas que tienen VIH piensan que, a causa de la infección, no pueden o no deben, por motivos de salud, practicar ningún deporte. Por otro lado hay personas que, desde el momento que son diagnosticadas de VIH, empiezan a valorar la importancia del cuidado de su salud, tanto física como mental.

Tanto para unos como para otros, vamos a intentar aportar información sobre los beneficios de la práctica del deporte en las personas con VIH, así como el tipo de actividades más adecuadas, para que podáis elegir dependiendo de vuestros gustos y características físicas.

- **EJERCICIOS AERÓBICOS:**

Son de intensidad baja o media y de larga duración. Durante su práctica, el organismo necesita quemar hidratos de carbono y grasas para obtener energía. En este tipo de ejercicio físico el organismo necesita oxígeno y se fortalece el sistema cardiovascular. Son ejercicios aeróbicos correr, nadar, caminar rápido, montar en bicicleta, aerobic...



- **EJERCICIOS ANAERÓBICOS.**

Son de intensidad alta y de corta duración. Con este tipo de ejercicios se fortalece la musculatura y el esqueleto. Son ejercicios anaeróbicos: musculación, carreras de velocidad, body tonic, GAP y todos aquellos que requieran un gran esfuerzo en poco tiempo. También, pero de menor intensidad, el Pilates sería un ejercicio anaeróbico.

Es recomendable alternar y complementar ambos tipos de ejercicios para poder obtener el máximo de beneficios.

También es recomendable que, como mínimo, se realicen tres sesiones semanales de una hora de duración cada una.

Los beneficios más importantes de la práctica del deporte en las personas con VIH, casi todos compartidos con las personas que no lo tienen, son una mejora de la resistencia de tipo aeróbico, del estado físico y de la capacidad oxidativa, incremento de la masa muscular, mejora de la salud cardiovascular y eliminación de grasas superficiales (aunque no hay indicios claros de que se reduzcan las alteraciones en la distribución de la grasa corporal que se producen como consecuencia del tratamiento antirretroviral).

Si estás pensando en iniciar algún tipo de programa de deporte, es recomendable que consultes con tu médico de VIH y/o un especialista en medicina deportiva, sin olvidar que ha de ser una actividad gratificante que te haga sentir bien, por lo que has de elegir aquél que se identifique más con tus gustos personales.

**Las personas con VIH que practican ejercicio sienten una mayor energía física y un mejor estado de ánimo, lo que supone una mejora importante en la calidad de vida.**

# Sexualidad y placer en la mujer seropositiva

## ES CIERTO QUE MUCHAS MUJERES RENUNCIAN A SU VIDA SEXUAL CUANDO APARECE EL SIDA, Y RENUNCIAN A CONSECUENCIA DE:

- Temor a revelar su seropositividad.
- Miedo a infectar a la pareja.
- Sentimientos de vergüenza y culpa.
- Disminución de la autoestima.
- Sensación de menor deseabilidad (debido a la lipodistrofia).
- Disminución del deseo sexual (motivado por TARGA u otros tratamientos).



- Efectos secundarios de la medicación, como el cansancio, el malestar...
- Alteraciones emocionales (depresión, ansiedad).

Abstenerse de la sexualidad es prescindir de una parte importante del ser humano que trasciende lo biológico. La sexualidad es un elemento importante en nuestra vida; va más allá de las prácticas sexuales y tiene que ver con el gozo, el placer, la diversión, el sentirse una misma, el relacionarnos con otras personas... Forma parte del crecimiento personal al que todas tenemos derecho.

Para recuperar nuestra apetencia sexual tenemos que conocernos a nosotras mismas, tratarnos adecuadamente, no poner barreras ante el placer y desterrar los falsos mitos de la sexualidad.

## ¿CÓMO VIVIR MÁS PLENAMENTE NUESTRA SEXUALIDAD?

- Darnos tiempo para recuperar las ganas.
- Decir "no" si no nos apetece.
- Revisar nuestras ideas sobre sexualidad y VIH.
- Redescubrir nuestros sentidos y nuestro cuerpo.
- Dejar libre la imaginación a fantasías sexuales.
- Masturbarnos, si lo deseamos, a solas o en compañía.
- Saber qué nos excita: revistas, películas...
- Buscar estrategias para poner en marcha prácticas sexuales satisfactorias y más seguras.

### **De alguna manera, la mujer seropositiva tiene que reconstruir su sexualidad a través de:**

- Autoerotismo.
- Fantasías sexuales.
- Información sexual veraz y contrastada.
- Y... sin olvidar que no se puede prescindir de los preservativos.

**La mujer seropositiva no tiene por qué renunciar a una sexualidad gozosa y placentera aunque el VIH se haya colado en su cama.**

# ¿Cómo puedo controlar mi estrés?

El estrés es un hecho habitual en la vida de las personas, ya que cualquier cambio al que debamos adaptarnos representa estrés. De hecho, no solo los sucesos negativos lo producen, sino también los positivos como, por ejemplo, enamorarse, cambiar de casa o ascender en el trabajo. El estrés es una respuesta del organismo que no siempre es mala, ya que a veces puede resultar beneficiosa para que nos pongamos las pilas e incrementemos nuestro esfuerzo y también nuestra salud; por ejemplo, si estamos preocupadas porque algo no va bien en nuestras vidas, es más probable que nos esforcemos en cambiar esa situación.

Sin embargo, si el estrés se hace crónico y es fuerte, puede perjudicarnos causándonos malestar psicológico y empeorando nuestra salud.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER FRENTE AL ESTRÉS?



En primer lugar, es importante que sepamos que no son solo los acontecimientos reales lo que nos genera el estrés, sino cómo interpretamos esos sucesos. Son nuestros propios pensamientos los que nos crean las emociones negativas. Así pues, es importante que tratemos de darnos cuenta si estamos teniendo un diálogo interior negativo y basado en ideas infundadas e irracionales. Cuando detectéis este tipo de pensamientos negativos (ej: “ya nadie me va a querer” o “no valgo nada”), preguntaos: ¿existe alguna evidencia real que apoye este pensamiento que tengo? Después, tratad de buscar pensamientos positivos alternativos (ej: “soy una persona valiosa”). Estos pensamientos transformarán vuestras emociones negativas en otras más positivas. Recordad, ¡nos sentimos en función de cómo pensamos!

Además del pensamiento positivo, el mejor antídoto contra el estrés es respirar correctamente. Para ello, hay que tomar aire lenta y profundamente por la nariz y llevarlo hasta el abdomen (has de observar como tu barriga se eleva con cada inspiración); después, saca el aire por la boca suavemente. Si puedes, dedica algunos minutos varias veces al día a respirar. En ese tiempo que dediques, puedes también utilizar la imaginación como técnica de ayuda: busca en tu mente o en tus recuerdos algún escenario agradable, un lugar donde te gustaría estar, un paisaje, una imagen... algo que te genere bienestar y tranquilidad. También podemos relajarnos mediante los suspiros y los bostezos, ¡liberan mucha tensión!

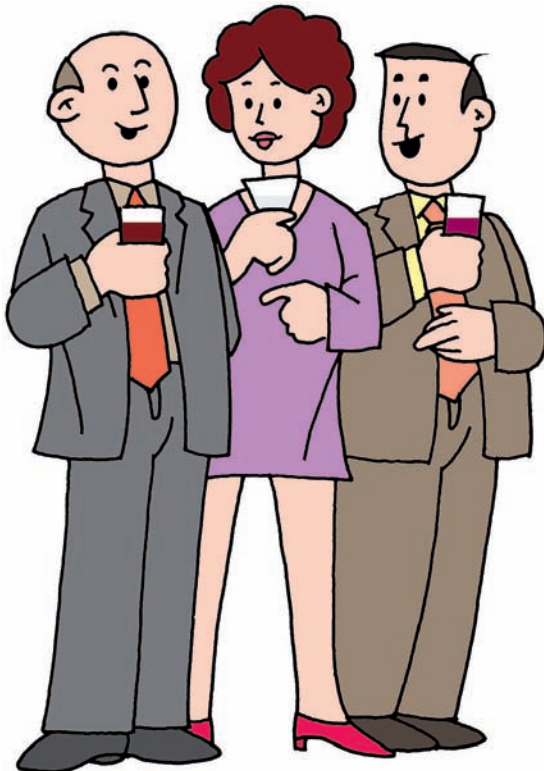
Existen diversas técnicas que, a través de la respiración, la relajación muscular o la meditación, son de gran ayuda. Hay CD's y libros con ejercicios que nos pueden guiar y enseñar. También hay otras muchas estrategias que nos pueden ayudar a superar el estrés: cuídate todo lo que puedas, busca el apoyo de otras personas, expresa siempre que te sea posible tus sentimientos, planifica bien tu tiempo si tienes mucho exceso de trabajo o de tareas en tu vida y busca maneras de distraerte con cosas o personas que te sean agradables y que te hagan sonreír.

**Recuerda que, aunque no podamos escapar de todas las situaciones estresantes, sí que podemos aprender a vivirlas de otra manera y a buscar fuentes de relajación y placer.**

# Aspectos sociales

Establecemos relaciones sociales en todos los ámbitos de la vida para alcanzar un estado de integración que facilite el propio desarrollo. Mantenemos estas relaciones a nivel familiar, afectivo, laboral, comunitario, etc. Relacionarnos es inevitable en nuestro día a día.

Vivir con VIH no nos define como personas ni debería coartarnos a la hora de establecer o mantener dichas relaciones. Como mujeres seropositivas somos diferentes entre nosotras, tenemos vivencias distintas y, por tanto, nuestras necesidades sociales también lo son.



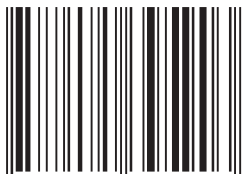
En ocasiones nos planteamos con quién compartir que vivimos con VIH. Esta decisión es solo nuestra, es muy personal; estar informada, emocionalmente preparada y segura a la hora de transmitirlo es fundamental. Es tan válido necesitar contarlo como decidir no hacerlo. Tú sabes lo que necesitas.

La decisión de compartirlo con tu familia, amigos y entorno no tiene que causarte ningún problema, al contrario, te ayudará si quieres hacerlo. No debes permitir que vivir con VIH altere las relaciones establecidas: continúa desarrollando tu vida social con normalidad, potenciando aquellas relaciones que te resulten más positivas.

Existen derechos sociales que son vulnerados y, como mujeres que vivimos con VIH, nos corresponde a todas defenderlos y decidir cuál es nuestro papel. Desarrollar y fomentar la capacidad de ser visibles ante la sociedad es una opción en la que muchas de nosotras seguimos trabajando.

Solicitar todos aquellos recursos sociales que, según nuestra situación personal requiramos, es nuestro derecho. Podemos acceder a ayudas económicas puntuales, prestaciones por desempleo, pensiones, orientación laboral, etc. Conocer los recursos existentes en tu comunidad para ocio, formación, inserción laboral y apoyo social te ayudará a cubrir tus necesidades. Podrás obtener más información sobre los servicios o prestaciones a las que puedes tener acceso en tu situación en la ONG más cercana.

ISBN 978-848539590-3



9 788485 395903



00000000 (Abr 11)

 **Abbott**  
A Promise for Life