



## Cuídese Usted Mismo

El VIH es el virus que causa la enfermedad conocida como SIDA. El virus hace que el sistema de defensa de su cuerpo contra las enfermedades no funcione bien. Cuando usted tiene SIDA, enfermarse de algo común como la gripe puede ser muy serio.

### Proteja a los Demás

- ◆ Use un condón si tiene relaciones sexuales.
- ◆ Pida que las personas que tengan relaciones con usted se hagan el análisis del VIH.
- ◆ Dígale al doctor y al dentista que tiene VIH.
- ◆ No comparta ningún tipo de jeringa con nadie.
- ◆ No done sangre, semen ni órganos.

### Hágase los Análisis

- ◆ Hágase un análisis de sangre para saber cuántos virus tiene en la sangre. Es probable que tenga que repetir el análisis dentro de unas semanas o meses.
- ◆ Hágase un análisis de sangre para saber si su cuerpo combate bien las enfermedades. Esto se conoce como un recuento de CD4. Pregúntele a su doctor con qué frecuencia necesita este análisis.
- ◆ Vaya al dentista cada 6 meses para mantener la buena salud de sus dientes y encías.
- ◆ Hágase revisar la vista si está teniendo problemas para ver.
- ◆ Vacúnese para prevenir enfermedades como la pulmonía y la gripe. Pregúntele a su doctor qué vacunas necesita.
- ◆ Pregúntele a menudo al doctor si hay nuevos tratamientos para el VIH.

### Ayúdese Usted Mismo

- ◆ Tome las medicinas exactamente como le dijo el doctor.
- ◆ Dígale al doctor si está teniendo problemas con las medicinas.
- ◆ Hable de lo que siente con sus familiares, amigos o con un consejero.
- ◆ Únase a un grupo de ayuda.
- ◆ Coma alimentos saludables como frutas y verduras.

