

¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON FRECUENTES EN LAS PERSONAS CON VIH

30%

TRASTORNOS
ADAPTATIVOS

50%

TRASTORNOS
NEUROCOGNITIVOS

45%

DEPRESIÓN Y
TRASTORNOS DEL
ESTADO DE ÁNIMO

75%

INSOMNIO Y
TRASTORNOS
DEL SUEÑO

50%

TRASTORNOS
DE LA ANSIEDAD

50%

TRASTORNOS FISIOLÓGICOS:
ALIMENTARIOS Y SEXUALES

Puedes consultar la bibliografía en www.fls-science.com

CONSEJOS PARA PREVENIRLOS Y MEJORARLOS



MANTENTE ACTIVO
Y HAZ ACTIVIDADES
QUE TE GUSTEN



¡COME BIEN!



DESCANSA EL
TIEMPO QUE
NECESITES



SAL Y MANTÉN UNA
VIDA SOCIAL ACTIVA



HAZ EJERCICIO
FÍSICO, Y SI ES AL
AIRE LIBRE, ¡MEJOR!



MANTÉN OTROS
HÁBITOS SALUDABLES
Y EVITA CONDUCTAS
DE RIESGO (p.ej.,
alcohol, drogas, sexo
desprotegido, etc.)

Coordinado por:



FUNDACIÓ LLUITA CONTRA LA SIDA
I LES MALALTIES INFECCIOSES

Con el apoyo de:



FLS-SCIENCE.COM