

# ¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

HASTA UN 75% DE LAS PERSONAS CON VIH  
REFIEREN DIFICULTADES PARA DORMIR

Pero existen **múltiples estrategias** que ayudan a mejorar el insomnio en las personas con VIH

## 1 MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO

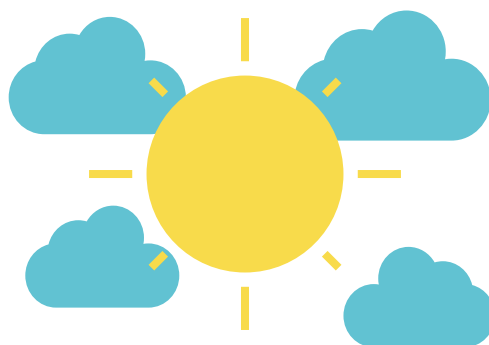
SE HA DEMOSTRADO QUE LA DEPRESIÓN DIFICULTA EL SUEÑO EN PERSONAS CON VIH

## 3 MEDICACIÓN

HAY TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS QUE SON ALTAMENTE EFECTIVOS EN LA CONCILIACIÓN Y CALIDAD DEL SUEÑO

## 5 EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

AMBOS FACTORES HAN DEMOSTRADO EFICACIA EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN PERSONAS CON VIH



## 2 CAMBIO DEL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

ALGUNOS ANTIRRETROVIRALES ESTÁN ASOCIADOS A DIFICULTADES PARA DORMIR

## 4 CONTROL DEL VIH

UN BUEN ESTADO VIROLÓGICO E INMUNOLÓGICO AYUDAN A LA PREVENCIÓN DEL INSOMNIO

## 6 BUENA SALUD GLOBAL

EL CONSUMO DE DROGAS, ALCOHOL O TABACO ESTÁN ASOCIADOS INDEPENDIEMENTE A UNA PEOR CALIDAD DEL SUEÑO

Puedes consultar la bibliografía en [www.fls-science.com](http://www.fls-science.com)

Coordinado por:



Con el apoyo de:

