

# ¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

LOS TRASTORNOS EMOCIONALES, COMO LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD,  
SON COMUNES EN LAS PERSONAS CON VIH

50%

DEPRESIÓN

10%

DEPRESIÓN  
MAYOR

5%

DISTIMIA

40%

TRASTORNO POR ESTRÉS  
POST-TRAUMÁTICO

20%

TRASTORNO DE  
ANSIEDAD  
GENERALIZADA

15%

TRASTORNO POR  
ATAQUES DE PÁNICO

10%

TRASTORNO POR  
ANSIEDAD SOCIAL

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

## CONSEJOS PARA PREVENIRLOS Y MEJORARLOS



HAZ ACTIVIDADES QUE TE GUSTEN Y MANTÉN VIDA SOCIAL CON TU ENTORNO



INTENTA MANTENER RUTINAS DIARIAS, POR EJEMPLO, PARA DESPERTARTE, COMER O IR A DORMIR



COMPARTE TUS SENTIMIENTOS Y PREOCUPACIONES CON AQUELLAS PERSONAS MÁS CERCANAS



EL APOYO PSICOLÓGICO Y LA PSICOTERAPIA HAN DEMOSTRADO GRAN EFECTIVIDAD EN LA MEJORA DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES ASOCIADOS AL VIH



EN LA ACTUALIDAD HAY TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS QUE PUEDEN AYUDARTE A MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO Y CONTROLAR LA ANSIEDAD



SI CONSIDERAS QUE NECESITAS AYUDA, NO DUDES EN SOLICITARLA. PUEDES COMENTÁRSELO A TU MÉDICO/A DE CABECERA O A TU MÉDICO/A DEL VIH

Coordinado por:



FUNDACIÓ LLUITA CONTRA LA SIDA  
I LES MALALTIES INFECCIOSES

Con el apoyo de:



FLS-SCIENCE.COM