Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidarte.

1. Puedes tomar una dieta equilibrada.

2. Puedes hacer un poco de ejercicio.

3. Si eres fumador/a o consumidor/a intenta dejarlo

4. Procura dormir y descansar lo necesario

5. Habla con gente y consigue apoyo

6. Acude a tus citas médicas y hazte exámenes de sangre con regularidad

7. Toma la medicación para el VIH, cumpliendo siempre con los horarios indicados.

A destacar

Como para el resto de personas, ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar tu salud en general.

0800 3131

SIDA·SEXUALIDAD·DERECHOS

CONASIDA · Área Salud Sexual y Reproductiva · Programa Nacional ITS-VIH/SIDA · Ministerio de Salud Pública · ONUSIDA · UNFPA Fondo de Población de las Naciones Unidas · Naciones Unidas Uruguay

Juntos podemos lograr que nazcan niños y niñas sin VIH y creciendo con madres saludables

Todas las mujeres tienen derecho a tomar sus propias decisiones sobre la maternidad con independencia de si tienen o no VIH.

Toda mujer que curse embarazo o este en periodo de lactancia debe tener presente que si adquiere la infección por VIH, tiene alta probabilidad de trasmitírsela a su hijo/a, por lo tanto recomendamos.

- controlar adecuadamente el embarazo y concurrir a todos los controles
- Usar preservativos en forma correcta en todas las relaciones sexuales durante el embarazo y la lactancia
- Si sospecha la posibilidad de haber vivido una situación de riesgo en relación al VIH, conversarlo con el médico

Recuerda:

Si tienes VIH y deseas un embarazo te aconsejamos que lo planifiques, concurriendo previamente a tu servicio de salud y/o medico tratante para asesorarte y plantear tus preocupaciones y dudas.

Una mujer con VIH puede trasmitir el virus a su hijo durante el embarazo (a través de la placenta), en el parto o por la leche materna durante la lactancia pero… *podemos lograr que nazcan sanos y libres de VIH*

- controlando el embarazo desde el inicio y concurriendo a todos los controles
- Tomando la medicación antirretroviral durante el embarazo para disminuir la cantidad de VIH en sangre evitando que éste pase al bebe
- Adoptando en cada caso la vía de nacimiento más segura que te recomiende tu médico
- Evitando la lactancia y alimentando al bebe con leche de fórmula
- Brindando al recién nacido el tratamiento antiretroviral en las primeras 6 semanas de vida.

Recuerda:

El cambiar la lactancia por la leche de fórmula, protege a tu bebé ! Es importante, como para todo bebé, ponerlo sobre tu pecho que sienta tu piel, besarlo, mirarlo a los ojos, acariciarlo, sabiendo que este contacto estrecho estimula el vínculo afectivo entre ambos.

Es importante que luego del nacimiento de tu hijo/a continúes con el tratamiento y con los controles médicos para mantenerte saludable tu también! El tratamiento contribuye a tener la menor cantidad de VIH posible en nuestro cuerpo. *Seguir el tratamiento vale la pena!*

- el tratamiento indicado se basa en una combinación de varios fármacos para conseguir un efecto mas potente sobre el virus
- es crucial tomar los medicamentos para el VIH a las horas indicadas y en las cantidades adecuadas
- tomar el tratamiento antirretroviral con regularidad y a la hora indicada implica que siempre habrá suficiente cantidad de medicamento en el cuerpo, lo que mantiene al VIH bajo control
- si no tomas la medicación como te han recetado , puede ocurrir que el vih sea más difícil de tratar en el futuro

Recuerda:

- continuar con los controles te permite mantenerte saludable y poder tener un proyecto de vida gratificante (trabajar, estudiar, cuidar y criar a tus hijos)
- en todas las instituciones de salud del país existen Servicios de salud sexual y reproductiva donde podes encontrar asesoramiento