

VIH:

Evitar otros problemas de salud

El VIH debilita el sistema inmunitario y causa inflamación en el cuerpo. Eso aumenta su riesgo de desarrollar otros problemas de salud.

Hable con su médico sobre qué es una carga viral, cómo y por qué debe controlarla, y otras formas de mantenerse lo más saludable posible:

- Si aún no lo ha hecho, empiece a tomarse los medicamentos contra el VIH lo antes posible.
- Tómese los medicamentos todos los días, a tiempo.
- Hable con su médico sobre cualquier efecto secundario. Es posible que pueda modificar sus medicamentos.



- ¡Haga un poco de ejercicio que disfrute! Es bueno para su salud física y mental.
- ¿Siente depresión o ansiedad? Dígale a su médico o a un/a amigo/a de confianza.

- Revise su presión arterial y colesterol para ayudar a proteger su corazón.



Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Cuál es mi riesgo de tener problemas de salud además del VIH?
- ¿Con qué frecuencia debo acudir donde usted para una revisión?
- ¿Qué exámenes de salud necesito y cuándo? ¿Por qué?