



Preveniendo la infección por VIH 7 PASOS

1. Usar preservativo.
2. No compartir agujas.
3. Evitar el contacto con sangre de otras personas.
4. Evitar el contacto con fluidos corporales de otras personas.
5. Evitar el contacto con fluidos corporales de animales.
6. Evitar el contacto con fluidos corporales de plantas.
7. Evitar el contacto con fluidos corporales de objetos.

PISO

Efecto de una intervención nacional, educativa y de actividad física con apoyo en plataformas digitales sobre la salud y calidad de vida en un grupo de personas con VIH

AUTOCUIDADO #1 EN PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

1. Usar preservativo.
2. Evitar el contacto con sangre de otras personas.
3. Evitar el contacto con fluidos corporales de otras personas.
4. Evitar el contacto con fluidos corporales de animales.
5. Evitar el contacto con fluidos corporales de plantas.
6. Evitar el contacto con fluidos corporales de objetos.

AUTOCUIDADO #2 EN PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

1. Usar preservativo.
2. Evitar el contacto con sangre de otras personas.
3. Evitar el contacto con fluidos corporales de otras personas.
4. Evitar el contacto con fluidos corporales de animales.
5. Evitar el contacto con fluidos corporales de plantas.
6. Evitar el contacto con fluidos corporales de objetos.



Importancia de la alimentación en pacientes con VIH
 BUSCA LA INTEGRIDAD CUANDO LO DIGERAS.

UNA ALIMENTACIÓN TIENE UNA APLICACIÓN ALIMENTICIÓN!
 La alimentación es muy importante para mantener el sistema inmunológico fuerte. Una dieta balanceada puede ayudar a reducir el avance del sistema inmunológico y evitar los brotes de VIH.

PIISO: UNA ALIMENTACIÓN TIENE UNA APLICACIÓN ALIMENTICIÓN!
 La alimentación es muy importante para mantener el sistema inmunológico fuerte. Una dieta balanceada puede ayudar a reducir el avance del sistema inmunológico y evitar los brotes de VIH.

El consumo de un buen alimento es un secreto, grande y no debes al descubrirlo.

Alimentación y VIH

- 1. Mantener un peso saludable.
- 2. Evitar el uso de alcohol y drogas.
- 3. Evitar el uso de medicamentos que interfieran con la alimentación.
- 4. Evitar el uso de medicamentos que interfieran con la alimentación.

Preveniendo la infección por VIH
7 PASOS

01. No tenerse en riesgo en relaciones sexuales. Vigilar que el condón se abra al momento de comenzar la relación sexual y cerrarlo al finalizar.
02. No usar el mismo tiempo preservativo masculino o femenino. Nunca utilizar preservativo que se haya roto.
03. No compartir agujas, jeringas que sea usado en drogas, los otros también están al pendiente.
04. No compartir agujas e jeringas.
05. Evitar el contacto sexual sin protección, protección y control de medicamentos profilácticos post-exposición. Solo hablar y obtener el consentimiento de la otra persona siempre que se necesite tener relaciones sexuales.

¡Mantente seguro! ¡Mantente seguro!

PIISO
Efecto de una intervención nutricional, educativa y de actividad física con soporte en plataformas digitales sobre la salud y calidad de vida en un grupo de personas con VIH

Objetivo del proyecto:
 Evaluar el efecto de una intervención nutricional, educativa y de actividad física con soporte en plataformas digitales sobre la salud, calidad de vida en un grupo de personas con VIH.

Impacto social:
 Los resultados de este investigación contribuirán a mejorar la salud pública y la calidad de vida de las personas con VIH, promoviendo la prevención del VIH y el cuidado de la salud de las personas con VIH.

Equipo de trabajo:
 Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto, Dra. Ana Belén Coto.

¡AMATE CUÍDATE!
¡AMATE CUÍDATE!

VITAMINAS IMPORTANTES PARA PREVENCIÓN DE CÁNCER GERCICUTERINO

- Vitamina A:** Es una vitamina que ayuda a mantener la piel y las mucosas saludables. También ayuda a prevenir el cáncer de pulmón y de boca.
- Vitamina C:** Es una vitamina que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a prevenir el cáncer de pulmón y de boca.
- Vitamina E:** Es una vitamina que ayuda a proteger las células del daño oxidativo y a prevenir el cáncer de pulmón y de boca.
- Vitamina D:** Es una vitamina que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a prevenir el cáncer de pulmón y de boca.

¡Cuida tu salud! ¡Cuida tu salud!

Previene el Cáncer Cervicouterino
Previene el Cáncer Cervicouterino

Recomendaciones nutricionales para la prevención de cáncer orofaríngeo

1. MANTÉN UN PERO SALUDABLE

Alimento de consumo de frutas y verduras.

2. MANTÉN UN PERO SALUDABLE

Alimento de consumo de frutas y verduras.

3. MANTÉN UN PERO SALUDABLE

Alimento de consumo de frutas y verduras.

4. MANTÉN UN PERO SALUDABLE

Alimento de consumo de frutas y verduras.

CÁNCER GINECOLÓGICO

El cáncer ginecológico es un tipo de cáncer que afecta a las mujeres.

Los tipos más comunes son:

- Cáncer de cuello uterino
- Cáncer de ovario
- Cáncer de endometrio

Los factores de riesgo incluyen:

- Edad avanzada
- Historial de infecciones de transmisión sexual
- Historial de uso de hormonas

AUTOCUIDADO UACJ

1 EN PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

El autocuidado es un conjunto de actividades simples y rutinarias que mejoran la calidad de vida, mejoran y potencian los beneficios del tratamiento.

Alimentación saludable

- El alcohol puede disminuir el efecto de algunos medicamentos.
- El tabaco disminuye el apetito y la resistencia pulmonar frente a muchas infecciones.

Evita el consumo de alcohol y tabaco

- Trabaja para mejorar las pautas, evitar la cafeína, comer mejor, descansar y mantenerse independiente.
- No dudes pedir ayuda al trabajo con desconfianza.

¡Que el VIH no detenga tu camino laboral!

- Mantente fresco y limpio
- Adopta buenas hábitos de higiene para prevenir infecciones.
- Duchate a diario con jabón neutro y lava las manos después de ir al baño y antes de tocar la comida.

Higiene personal

- Cepíllate cada vez que comas alimentos y revisa periódicamente tu lengua palada y amara.
- Acude al dentista regularmente, y si ves manchas o heridas en la boca, consulta a tu médico.

Cuida tus dientes!

2 EN PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

El autocuidado es un conjunto de actividades simples y rutinarias que mejoran la calidad de vida, mejoran y potencian los beneficios del tratamiento.

Protege tu piel del sol

- La piel si se daña (infección o erosión) puede ser una puerta de entrada a infecciones.
- Evita la exposición directa y prolongada.
- Utiliza protector solar SPF 30 o más, incluyendo las labias, y busca sombra para prevenir daños.

Hogar dulce hogar

- Mantén tu casa relajante, bien ventilada y sin bacterias ni roedores.
- Desinfecta frecuentemente el baño y la cocina.
- Recuerda que los objetos del hogar (vasos, platos, etc.) no necesitan un tratamiento especial.

Vida sexual

- Usa preservativo, aunque tu pareja también sea seropositiva.
- Si usas anticonceptivos evita enfermedades de transmisión sexual.
- Si eres mujer, recuerda realizar controles ginecológicos periódicos.

Estado emocional

- Expresa tus sentimientos.
- Los profesionales de salud y los grupos de apoyo pueden ayudarte a afrontar emociones como cansancio, miedo, rabia, angustia y tristeza.

Mejor información

Mapa de Salud


Mapa interactivo que muestra la ubicación de los servicios de salud y los puntos de atención en la zona.



Programa Compañeros A.C.

Evitando la infección VIH

PASOS



1. **Practica sexo seguro en todas tus relaciones sexuales. Vigila que al momento de usar el preservativo el empaque no se observen rasgaduras u orificios.**

2. **Usa el mismo tiempo preservativo masculino y femenino, y añádelos mutuamente por fricción.**

3. **Al aplicar lubricante, verifica que sea soluble en agua, los otros tipos dañan el preservativo.**

4. **Reemplaza las agujas y jeringas.**

5. **Evita el contacto sexual sin protección, acércate y solicita el tratamiento de profilaxis postexposición. Este ayudará a disminuir el riesgo de contagio.**

6. **Evita el uso de látex o poliuretano siempre que necesites usar preservativo o secreciones corporales.**

7. **El preservativo puede ser gratuita en algunas instituciones como el Hospital General de la Asociación Civil "Programa Compañeros".**

8. **Evita abrazos, caricias, besos, compartir utensilios o albercas, compartir alimentos o picaduras de insectos.**

TIPS...

- 1. **Evita el uso de látex o poliuretano siempre que necesites usar preservativo o secreciones corporales.**
- 2. **Evita el contacto sexual sin protección, acércate y solicita el tratamiento de profilaxis postexposición. Este ayudará a disminuir el riesgo de contagio.**
- 3. **Evita el uso de látex o poliuretano siempre que necesites usar preservativo o secreciones corporales.**
- 4. **Evita el contacto sexual sin protección, acércate y solicita el tratamiento de profilaxis postexposición. Este ayudará a disminuir el riesgo de contagio.**
- 5. **Evita el uso de látex o poliuretano siempre que necesites usar preservativo o secreciones corporales.**

VITAMINAS IMPORTANTES PARA PREVENCIÓN DE CÁNCER CERVICOUTERINO

Vitamina A

1. **Ayuda al crecimiento correcto de las células de la piel (incluyendo del cérvix).**

2. **Evita el uso de látex o poliuretano siempre que necesites usar preservativo o secreciones corporales.**



VPH VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

Reduce el riesgo



70%



Previendo la infección por VIH 7 PASOS

- 01 Una condición en todos los momentos de la vida. Vigila que el momento de dar el semen sea en el momento de la penetración y reduce.
- 02 No uses el mismo tiempo para penetración vaginal y penetración anal. No uses el mismo tiempo para penetración vaginal y penetración anal.
- 03 Si utilizas lubricante, verifica que sea soluble en agua, no sea a base de aceite y que no contenga aceites.
- 04 Evita compartir agujas y jeringas.
- 05 Si tienes un contacto sexual sin protección, asegúrate de utilizar el condón. Si tienes un contacto sexual sin protección, asegúrate de utilizar el condón. Si tienes un contacto sexual sin protección, asegúrate de utilizar el condón.

Importancia de la alimentación en personas con VIH

Una dieta balanceada puede ayudar a reducir el deterioro del sistema inmunológico y aliviar los síntomas relacionados.

¿LA DEFICIENCIA TIENE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN?

El cuerpo se vuelve susceptible a enfermedades infecciosas.

La alimentación es muy importante para mantener el sistema inmunológico fuerte. Una dieta balanceada puede ayudar a reducir el deterioro del sistema inmunológico y aliviar los síntomas relacionados.

ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Consumir alimentos ricos en vitaminas A, C, D y E, así como minerales como el zinc, es muy útil para fortalecer el sistema inmunológico. Así también se ha visto el consumo de probióticos y omega 3. Estos componentes ayudan a aumentar y fortalecer los linfocitos, que son importantes para la defensa del cuerpo.

El consumo en exceso de alimentos altos en azúcares, grasas y sal, debilita al sistema inmunológico.

Fortalece

- Frutas
- Verduras
- Leguminosas
- Nueces y semillas
- Lácteos fermentados
- Pescados grasos

Evita

- Alimentos ultraprocesados
- Alimentos con alto contenido de azúcar
- Alimentos con alto contenido de sal
- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas
- Alimentos con alto contenido de grasas trans

AMATE CUIDATE

AMATE CUIDATE

50 años de VIH

11

22

33

44

AMATE CUIDATE

PIISO

Efecto de una intervención nutricional, educativa y de actividad física con soporte en plataformas digitales sobre la salud y calidad de vida en un grupo de personas con VIH

Eje temático

- Impacto en salud

Objetivo del proyecto

- Cultura de la prevención y calidad de la salud
- Cultura de la prevención y calidad de la salud
- Cultura de la prevención y calidad de la salud

Evaluar el efecto de una intervención nutricional, educativa y de actividad física utilizando plataformas digitales con soporte, sobre la salud, hábitos y calidad de vida en un grupo de personas con VIH.

El informe técnico documentará la situación actual de las personas con VIH asociadas en el programa "Compañeros" y el efecto de la intervención educativa sobre su