

VOCES POSITIVAS

Micro N° 13

Título: La calidad de vida

(...intro identificación)

Loc 1

Si te han diagnosticado como una persona con VIH o alguna otra enfermedad crónica, es recomendable que no pierdas de vista dos aspectos básicos para asegurar una buena calidad de vida: Los autos cuidados y el equilibrio emocional.

Loc 2

Los auto cuidados están relacionados con el bienestar físico e incluyen aspectos tales como una alimentación sana, controles médicos, higiene personal, ejercitación corporal, entre otros.

Loc 1

Estos aspectos suelen tener gran impacto sobre el estado de salud, pudiendo apoyar o dificultar el efecto de tratamientos médicos.

Loc 2

De igual forma el equilibrio emocional es fundamental. La autoestima es indispensable para hacer frente a situaciones como ésta y es tan importante como el consumo de los medicamentos indicados.

Loc 1

Y es que científicamente se ha comprobado que las depresiones no sólo afectan el estado de ánimo, sino que además tienen un impacto negativo en el sistema inmune, lo que puede ocasionar que nuestra salud se deteriore con mayor rapidez.

Loc 2

Leer, documentarse bien, asistir a charlas informativas y vivir a favor de la salud y no en función a una amenaza de muerte, puede calmar miedos, ansiedades y alejar a los fantasmas que durante muchos años han envuelto a la infección por VIH.

Loc 1

Si tú o alguien cercano a ti tiene este virus, no dudes en consultar a personal de salud especializado en la materia, o en reunirte con un grupo de auto apoyo o con un consejero en VIH.

Loc 2

Saber de qué manera otros han logrado hacer frente a la situación puede ayudarte a manejar con mejores herramientas tu nueva condición de salud.

(...cierre)