

7 Regulación de la temperatura

La temperatura normal es de 37°C, pero cuando aumenta se debe:

- ✓ Ingerir abundante líquido.
- ✓ Bañarte con agua tibia.
- ✓ Mantener la habitación ventilada.

⚠ Si persiste la fiebre consulta al médico.

8 Actividad general y ejercicio

Debes continuar con tu actividad laboral hasta donde tus condiciones lo permitan, siempre y cuando no te causen fatiga, debilidad o mareo.

9 Ocupación y tiempo libre

Realiza actividades como leer, ver televisión, escuchar música. Participa en reuniones sociales, comunícate con amigos y familiares. Esto te ayudará a disminuir la ansiedad.



10 Expresión de la sexualidad

La actividad sexual no es solamente una satisfacción física, es la máxima expresión de amor entre dos personas. Es un derecho y una responsabilidad, por ello debes tomar decisiones adecuadas para conservar tu salud y la de tu pareja.



✓ Utiliza siempre el condón.
Evita tener comportamiento y/o **contacto sexual de riesgo**.

11 Sueño y descanso

El sueño y el descanso son la forma de recargar de energía el cuerpo y mantener una buena resistencia física.

- ✓ Duerme 8 horas.
- ✓ Evita el ruido y la luz excesiva.
- ✓ Evita ingerir comidas antes de la hora de dormir.
- ✓ Si te es difícil conciliar el sueño, utiliza técnicas de relajación.

12 Circunstancias que rodean la muerte

El ser humano, desde el momento que nace, se ve enfrentado a pérdidas y ganancias.

- ✓ El llanto nos libera.
- ✓ Visita a tus amigos y personas cercanas.
- ✓ Trata el tema de la muerte como algo natural, sin infundir temores, miedos y culpas.

1 de diciembre

Día mundial de la lucha contra el SIDA



Un diagnóstico temprano es un **Tratamiento Oportuno**

Infórmate, protégete y previene el VIH

✓ Hazte la prueba es mejor saber



Programa de Prevención y Control de ITS-VIH/SIDA



El autocuidado es un grupo de acciones que nos permiten atender de forma adecuada nuestra salud frente a la enfermedad.

1 Conservación de un ambiente seguro

- ✓ En el medio ambiente se encuentra múltiples microorganismos que pueden afectar a la persona con VIH/sida.
- ✓ No realices la limpieza de desechos de animales domésticos. Si lo haces usa guantes y mascarilla.
- ✓ No dones sangre, semen o tejidos (las máquinas de afeitar y cepillos son de uso personal, utiliza de preferencia rasurador eléctrico).
- ✓ Asiste un control médico y odontológico de acuerdo a tu estado de salud.

2 Comunicación

Es una necesidad básica y un medio efectivo para manejar situaciones difíciles.

- ✓ Expresa tus sentimientos (llanto, tristeza, dolor, miedo y rabia).
- ✓ Evita culparte por estar enfermo.
- ✓ Participa en grupos de apoyo mutuo.

3 Respiración

- ✓ Respira en forma efectiva: inhala profundamente por la nariz, contén cinco segundos y exhala por la boca (5 a 10 veces).
- ✓ Tose en forma efectiva: respira lento y profundo luego tose con fuerza.
- ✓ Observa las características del esputo.
- ✓ Ingiere abundante líquido.
- ✓ Cúbrete la nariz y la boca al toser y estornudar.
- ✓ Si estas resfriado, utiliza pañuelo y desechable.

4 Ingesta de alimentos y bebidas



Alimentos y energéticos:

Carbohidratos: azúcar, grasas, aceites, cacao, almidones, pastas, arroz y yuca.



Formadores, constructores y renovadores de tejidos:

Proteínas: carne de res, pollo, pescado, leche y derivados con la mantequilla queso y huevo.



Reguladores / protectores:

Favorecen el movimiento intestinal y evita el estreñimiento: frutas, verduras y cereales.

También debemos evitar las bebidas alcohólicas, cigarros y estimulantes.

5 Eliminación

- ✓ Lávate las manos antes de comer, cocinar y después de ir al baño.
- ✓ Guarda los alimentos en un lugar fresco y libre de moscas.



Tratamiento de la deshidratación

- ✓ En caso de diarrea usa sales de rehidratación oral o prepara suero casero: 1 litro de agua hervida fría más 9 cucharaditas de azúcar y 1 cucharadita de sal.

Cuidados de la región perianal

- ✓ Evalúa la integridad de la piel de la región perianal (que no se presente heridas ardor a la defecación, dolor).
- ✓ Después de cada deposición diarreica lávate con jabón neutro y abundante agua.
- ✓ Lubrica la región anal con vaselina.

6 Aseo y arreglo personal

- ✓ Mantén una buena presentación personal.