

Salud sexual: VIH

*como se contagia el VIH?

1. Al tener relaciones sexuales sin preservativo



2. Por transmisión desde una embarazada a su bebé durante el parto o la lactancia

3. Por tener contacto con sangre de una persona infectada al compartir jeringas, agujas, máquinas de afeitar, etc.



*como NO se transmite el VIH?

NO se transmite por besar y abrazar ni en las relaciones sexuales donde se usa correctamente preservativo

NO se transmite por compartir vasos, un mate, usar el mismo baño o la pileta

NO lo transmiten los mosquitos

Indetectable = Intransmisible



Dra Lorena Bodo
Medica - UBA
Especialista en Medicina del
Trabajo

Contacto



sp.saberprevenir@gmail.com



Bs As - Argentina

Guía para una VIDA+ SALUDABLE



Dra Lorena Bodo MN 143.255

Consejos de Salud:

1

Mantené una alimentación variada. Consumí mas frutas y verduras y menos ultraprocesados. No olvides tomar agua!

2

Realiza actividad física, mantenete activo/a. Sali a caminar, pasa tiempo al aire libre

3

Controla tu presión arterial. Recordá que muchas veces la presión elevada no da síntomas

4

Consulta periódicamente a un profesional de la salud para que te asesore en que estudios de control necesitas

5

Deja de fumar!



Podes dejar de fumar

Visitá a un profesional: neumonología, cardiología o clínica médica pueden ayudarte



Fijá la fecha

Establecé una fecha concreta de abandono y anotala. A partir de ese día comenzarás el proceso.

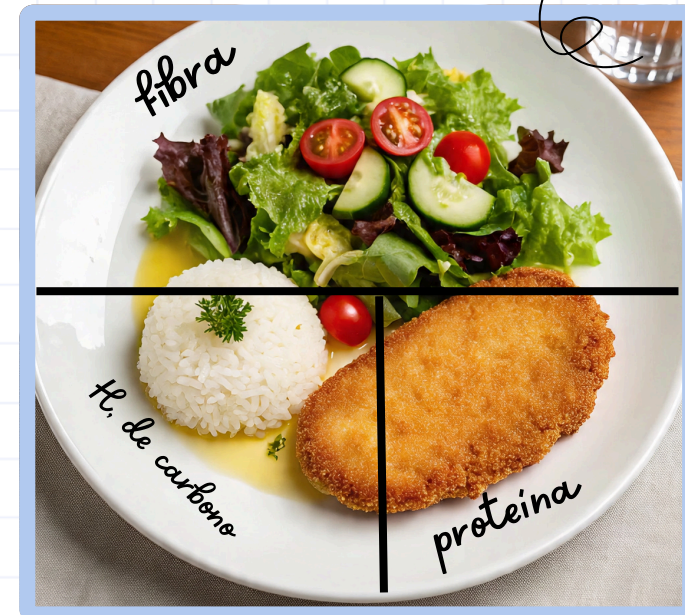


En acción

- *Reducí la cantidad de cigarrillos que fumas diariamente
- *Evitá las situaciones que relacionas con el cigarrillo (ej: tomar café)
- *Sacá de la vista ceniceros y encendedores

Alimentación saludable

agua



Importante!

- Entender que comer saludable se trata de buscar un equilibrio entre hábitos saludables y el disfrute de las comidas

Comidas completas

- Hacer las comidas completas (proteína + fibra + hidratos) ayuda a que tengas mayor saciedad y no "picotees" entre comidas

