

FIND your FOUR

UN RECURSO PARA UNA MENTE SANA

Este recurso sirve para ayudarle a pensar en una mente sana para vivir bien si tiene VIH.

Si necesita hablar con alguien, **llame a una línea de ayuda las 24 horas**. Si no puede llamar a una línea de ayuda, llame al NHS al 111.

¿CÓMO SE SIENTE HOY?

¿Es esto diferente a como se siente normalmente?

Si es así, este recurso podría ayudarle.



SE MUESTRAN AQUÍ CUATRO MANERAS DE AYUDARLE A PENSAR EN UNA MENTE SANA

- ¿Está comiendo más o menos de lo habitual?
- ¿Come a horas regulares del día?
- ¿Le gustaría comer más alimentos saludables como frutas y verduras?

COMER



- Comer bien es importante para sentirse bien tanto mental como físicamente
- Para la mayoría de las personas, comer más frutas y verduras es un buen punto de partida

- ¿Tiene problemas para conciliar el sueño?
- ¿Cuántas horas duerme cada noche?
- ¿Se siente descansado después de dormir?
- ¿Tiene más pesadillas de lo habitual?

DORMIR



- Una buena noche de sueño puede hacer que su día sea mucho más feliz
- Acostarse siempre a la misma hora y rodearse de un ambiente tranquilo pueden ayudarle a conciliar el sueño
- Apague el teléfono y otros dispositivos electrónicos, esto le ayudará a relajarse

- ¿Sale todos los días a la calle?
- ¿Qué ejercicio disfruta?
- ¿Le gustaría hacer más ejercicio?

MOVERSE



- Hacer ejercicio regularmente puede marcar la diferencia en su estado de ánimo
- Mover su cuerpo con más frecuencia, incluso una caminata corta o realizar una actividad al aire libre, puede ayudarle a sentirse mejor

- ¿Habla con alguien todos los días?
- ¿Hace tiempo para hablar con amigos o familiares?
- ¿Habla de cómo se siente?

HABLAR



- Hablar con otras personas sobre sus preocupaciones puede ayudarle a vivir una vida feliz y saludable con el VIH. Puede hablar con su médico del VIH, con el personal de enfermería, su médico de cabecera o con alguien que vive con el VIH, como un trabajador de apoyo entre compañeros.

Visite www.hivfindyourfour.co.uk para encontrar más formas de vivir bien cuando se tiene VIH. El sitio web incluye:

Derechos a la atención médica del VIH: Con esta guía sencilla, conozca sus derechos a la asistencia que ofrece el del NHS y sepa que puede hablar con su equipo de asistencia sanitaria sobre lo que le importa.

Rutas para la atención médica del VIH: Conozca con esta guía sencilla los diferentes tipos de asistencia que ofrece el NHS para poder hablar con su equipo de asistencia sanitaria sobre los servicios y el apoyo que necesita.

