

# FIND Your FOUR

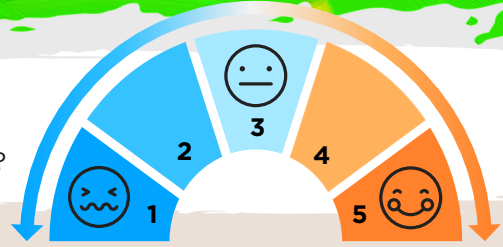
## RECURSO PARA UN CUERPO SANO

A medida que envejecemos, es importante cuidar de nuestro cuerpo para mantener un buen estado de salud. Para tener una buena calidad de vida con el VIH, es recomendable que hable sobre su salud con su equipo de atención sanitaria. Este recurso le ofrece información sobre algunas de las revisiones y pruebas que pueden hacerle para que pueda hablar sobre lo que significan para usted y su salud.

Si nota cambios repentinos o preocupantes en su estado de salud, llame al número 111 del NHS. Llame al 999 solo en caso de emergencia.

## ¿CÓMO se SIENTE?

¿Nota algún cambio con respecto a lo que es «normal» para usted?



## Cuatro revisiones QUE PUEDEN HACERLE

Una vez al año, la clínica que le trata el VIH puede hacerle algunas de las pruebas indicadas abajo para comprobar su estado de salud general.<sup>1,2</sup> Puede participar activamente en el cuidado de su salud, en colaboración con su médico o enfermera, consultando lo que significan los resultados de sus pruebas para usted y buscando formas de mejorar su salud.



### CORAZÓN<sup>1,2</sup>

- Presión sanguínea
- Nivel de colesterol (grasas) en su sangre
- Nivel de glucosa en su sangre



### HUESOS<sup>1,2</sup>

- La fortaleza de sus huesos



### RIÑONES E HÍGADO<sup>1,2</sup>

- Estado de salud y funcionamiento de su hígado y sus riñones
- Revisión de los medicamentos que toma (algunos pueden afectar a la salud de su hígado y sus riñones)
- Cantidad de alcohol que bebe



### OTRAS REVISIONES DE SALUD<sup>1,2</sup>

- Nivel de actividad y tipo de alimentos que come
- Si fuma
- Si toma drogas recreativas y con qué frecuencia
- Revisión de otras afecciones de salud que puede tener; p. ej., el estado de su salud mental

## CAMBIOS PARA vivir mejor

Unos pequeños cambios pueden ayudar a prevenir problemas de salud. Puede recibir ayuda: hay muchas organizaciones que le ofrecen la información y el apoyo que necesita para introducir pequeños cambios que le ayuden a vivir mejor.



**Dieta sana:** Llevar una dieta sana con alimentos nutritivos puede ayudarle a sentirse bien y tener una vida sana, pero no siempre es fácil. Organizaciones como [The Food Chain](#), [FoodCycle](#) y [The Trussell Trust](#) pueden ayudarle. Si necesita recurrir a un banco de alimentos, consulte al [Citizens Advice](#) de su zona.



**Actividad diaria:** Es bueno para su salud hacer ejercicio físico cada día, aunque sea solo dar paseos cortos o realizar actividades en exteriores como la jardinería. Puede encontrar buenas ideas en [NHS Better Health](#).



**Consumo de tabaco y alcohol:** El consumo de tabaco y alcohol incrementa el riesgo de sufrir problemas de salud. Puede obtener ayuda gratuita para dejar de fumar y beber menos. Consulte a su médico de cabecera o a su farmacéutico cómo recibir ayuda gratuita del NHS o visite [NHS Better Health](#).



**Salud mental:** Para mantener un buen estado de salud, debe cuidar también su salud mental. El documento de Gilead [Find Your Four: Resource for a Healthy Mind](#) puede ayudarle a mejorar su estado de salud y bienestar en general.

Visite [www.hivfindyourfour.co.uk](http://www.hivfindyourfour.co.uk) para encontrar más formas de vivir bien cuando se tiene VIH.

El sitio web incluye:

### Derechos a la asistencia especializada en VIH:

En esta guía sencilla puede obtener información sobre sus derechos a la asistencia que ofrece el NHS, y además puede hablar con su equipo de atención sanitaria sobre lo que le importa.

### Vías para acceder a asistencia especializada en VIH:

En esta guía sencilla puede obtener información sobre los diferentes tipos de asistencia que ofrece el NHS para poder hablar con su equipo de atención sanitaria sobre los servicios y el apoyo que necesita.



1. NHVNA. Annual health review for people living with HIV. Available at: <https://bit.ly/3TldCiv>. Last accessed: November 2022.

2. BHIVA. BHIVA guidelines for the routine investigation and monitoring of adult HIV-1-positive individuals. Available at: <https://bit.ly/3eUuEez>. Last accessed: November 2022.