

¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

HASTA UN 75% DE LAS PERSONAS CON VIH
REFIEREN DIFICULTADES PARA DORMIR

Pero existen **múltiples estrategias** que ayudan a mejorar el insomnio en las personas con VIH

1 MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO

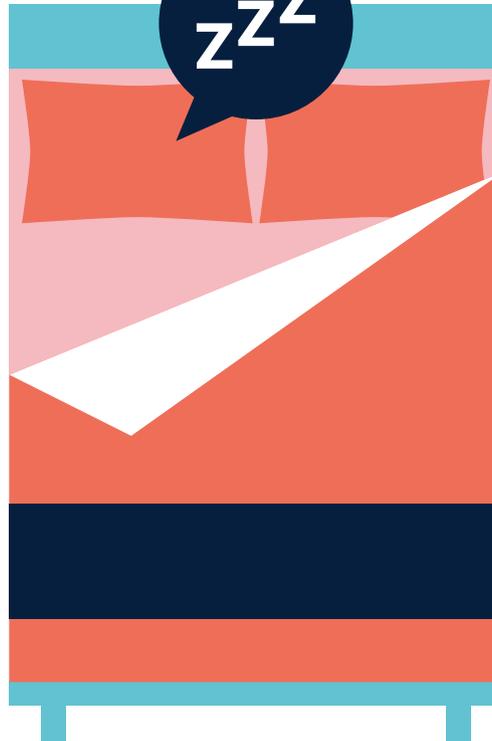
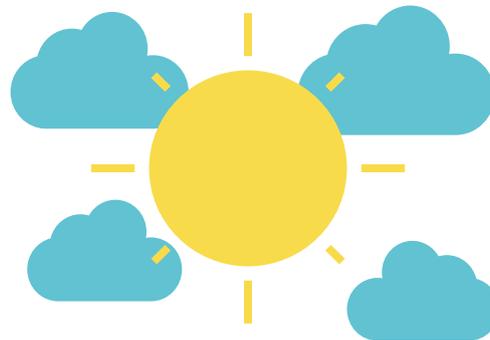
SE HA DEMOSTRADO QUE LA DEPRESIÓN DIFICULTA EL SUEÑO EN PERSONAS CON VIH

3 MEDICACIÓN

HAY TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS QUE SON ALTAMENTE EFECTIVOS EN LA CONCILIACIÓN Y CALIDAD DEL SUEÑO

5 EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

AMBOS FACTORES HAN DEMOSTRADO EFICACIA EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN PERSONAS CON VIH



2 CAMBIO DEL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

ALGUNOS ANTIRRETROVIRALES ESTÁN ASOCIADOS A DIFICULTADES PARA DORMIR

4 CONTROL DEL VIH

UN BUEN ESTADO VIROLÓGICO E INMUNOLÓGICO AYUDAN A LA PREVENCIÓN DEL INSOMNIO

6 BUENA SALUD GLOBAL

EL CONSUMO DE DROGAS, ALCOHOL O TABACO ESTÁN ASOCIADOS INDEPENDIEMENTE A UNA PEOR CALIDAD DEL SUEÑO

Puedes consultar la bibliografía en www.fls-science.com

Coordinado por:



Con el apoyo de:

