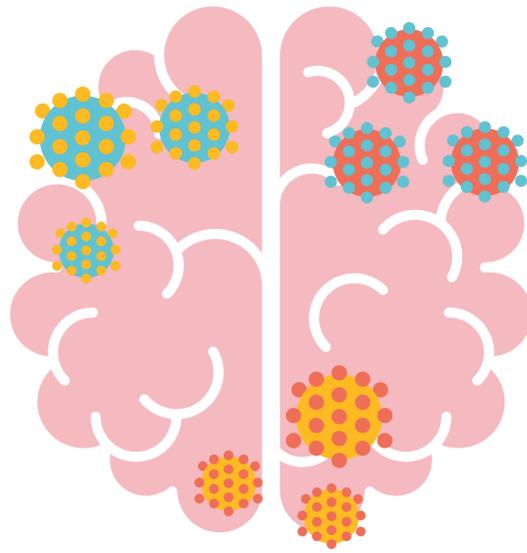


# ¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

LOS TRASTORNOS COGNITIVOS SON UNO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS REFERIDOS POR LAS PERSONAS QUE VIVEN CON EL VIH

## ¿Cuáles son los trastornos cognitivos asociados al VIH?

Hay 3 tipos y suelen implicar olvidos de memoria, problemas de concentración o dificultades con el lenguaje, entre otros síntomas.



## ¿Cuáles son sus causas?

Pueden tener diferente origen, pero principalmente es el efecto del VIH y la afectación cerebral que provoca.

## ¿Existe un tratamiento?

A día de hoy, aún se desconocen tratamientos que sean suficientemente efectivos para revertirlos, pero diferentes estrategias han demostrado poder ayudar en su prevención y mejora.

## ESTRATEGIAS PARA SU PREVENCIÓN Y MEJORA



### TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

Es la estrategia que ofrece mayor efectividad, sin duda. Controlando el virus se logra el mejor estado neurológico posible.



### ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Múltiples programas han demostrado mejora neurocognitiva, aunque el cumplimiento debe ser muy bueno.



### EJERCICIO Y DIETA

Actividad física y alimentación saludable están asociadas ambas a una mejor salud cerebral y, en consecuencia, a un mejor funcionamiento cognitivo.



### SALUD GLOBAL

Un elevado consumo de drogas, alcohol u otras conductas de riesgo, están asociadas independientemente a una peor salud mental.

Puedes consultar la bibliografía en [www.fls-science.com](http://www.fls-science.com)

Coordinado por:



Con el apoyo de:

