



Envejecer positivamente con VIH

www.thewellproject.org

Mujeres, envejecimiento y VIH

Envejecer puede presentar retos para muchas mujeres. Hacerlo como mujer viviendo con VIH puede contribuir a esa complejidad.

Podemos esforzarnos por envejecer con intención optando constantemente por ser positivas sobre el envejecimiento y la vida con VIH. Podemos recordar las ventajas de envejecer, como por ejemplo:



Estos atributos pueden facilitar el camino para envejecer con gracia y crecimiento.

¿Cómo puedo envejecer positivamente?

- **Encuentre gente con quien conectar.** La conexión reduce el aislamiento y aumenta nuestra sensación de seguridad. La comunidad puede construirse en persona o en línea y puede incluir a cualquiera: familia, amigos, otras mujeres viviendo con el VIH – ¡hasta mascotas!
- **Construya un hábitat de bienestar.** Rodéese de cosas que le gusten (como el arte o la música), practique aficiones, mímesese, haga voluntariado y atienda sus necesidades de salud mental y espiritual.
- **Pruebe la terapia.** Aunque puede que no sea para todo el mundo, la terapia puede contribuir a su perspectiva general y ofrecerle herramientas para superar los momentos difíciles.
- **Explore las terapias complementarias para su salud.** El yoga, la meditación, la atención plena, la acupuntura y otras prácticas pueden mejorar la salud mental.



¿Cómo es el envejecimiento vibrante?

¿Cómo puede habitar su cuerpo de forma que se sienta bien?

- Explore **la positividad corporal y el amor propio**
- Practique **actividades físicas** de un modo que le resulte cómodo y apropiado. ¡Las actividades de bajo impacto como caminar, levantar pesas y nadar tienen beneficios para la salud del cuerpo, el cerebro y los huesos!
- **¡El sexo placentero** no tiene por qué terminar a causa del VIH o del envejecimiento! El placer sexual es bueno para usted emocional y físicamente y puede reducir el estrés, mejorar el sueño, aumentar los niveles de oxitocina (la "hormona del amor") ... **¡y mucho más!**



¿Qué decir del envejecimiento saludable para las mujeres viviendo con VIH

Aunque surgirán problemas de salud a medida que envejecemos, ¡prepararse a tiempo puede marcar una gran diferencia! La salud de los huesos, los senos/pecho y el corazón son algunas consideraciones clave para las mujeres que envejecen con VIH. Infórmese aquí sobre las pruebas de detección que necesitamos a medida que envejecemos con VIH:

bit.ly/MujeresConVIHPruebasdeSalud

La menopausia eventualmente afectará a todas las mujeres cis (mujeres que se identifican con el género que se les asignó al nacer) y a otras personas con útero. Aprenda cómo puede prepararse para hablar de la menopausia y sus efectos secundarios con su proveedor visitando: bit.ly/LaMenopausiayelVIH

Una relación sólida con sus proveedores también es clave para envejecer bien. La toma de decisiones compartida, la autodefensa y el seguimiento de su plan de cuidados se traduce en resultados más saludables.

¿Cómo puedo planificar para el envejecimiento?

Crear un "plan de envejecimiento" lo más pronto posible le permitirá tomar mejores decisiones sobre dónde y cómo desea envejecer.

Su plan puede incluir:

- Plan de cuidado
 - ¿Quién?
 - ¿Dónde? (casa o centro)
 - ¿Cuánto?
- Seguro de dependencia
- Documentos legales (es decir, testamento, poder notarial médico, financiero, etc.)
- Planificación financiera y revisiones
- Construir un entorno doméstico seguro
 - Saber cuándo involucrar al servicio de protección de adultos
 - Concienciación sobre la seguridad respecto a la movilidad (peligros de tropiezo, sistema de iluminación, reconsideración del uso de alfombras)

Contar con un plan (y discutirlo con la familia y los amigos con antelación) puede hacer que el proceso sea mucho menos estresante.

¡ESCANEE EL CÓDIGO QR para leer nuestra hoja informativa sobre el Envejecimiento y el VIH!



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR para unirse a nuestro grupo de Facebook para mujeres envejeciendo con VIH!



¡Visite The Well Project

para acceder a hojas informativas y otros programas educativos basados en evidencias; apoyo comunitario; defensa y desarrollo del liderazgo; participación colaborativa; e investigación centrada en la mujer!

Únase a nuestra dinámica comunidad de mujeres VIH positivas y vulnerables a él:
www.thewellproject.org