



¿Qué significa estar bien?

Para las mujeres de todo el espectro de género, el bienestar puede tener muchos significados diferentes. El bienestar incluye aspectos de nuestra vida que afectan su calidad: acciones que llevamos a cabo que nos hacen sentir bien y también retos que podemos aprender a gestionar.

Bienestar mental

Pruebas preventivas, incluidas las de ITS/VIH

Salud sexual y reproductiva

Bienestar físico

Controlar las enfermedades crónicas

A pesar de las muchas responsabilidades y exigencias a las que pueden enfrentarse las mujeres, encontrar el equilibrio y dar prioridad al bienestar son pasos clave para tener una relación más amable con nosotras mismas y con nuestro cuerpo

¿Cómo se siente?

Algunas actividades cotidianas que podemos considerar obvias pueden tener un profundo impacto en nuestro bienestar físico. Estas también son áreas de oportunidad para cambios positivos.

Algunos ejemplos son:

Nutrición: Comer una variedad de cereales integrales, frutas y verduras, proteínas poco grasas o de origen vegetal y grasas saludables

Actividad física: Mover el cuerpo de una forma que le resulte cómoda (caminar, bailar, levantar pesas, yoga, nadar, etc.)

Una mejor calidad del sueño: Adoptar una rutina nocturna tranquilizadora; limitar la cafeína y/o el alcohol durante las últimas horas del día

Estos pasos pueden brindarle grandes beneficios a su estado de ánimo, su función cerebral y su salud en general.

¿Qué tiene en mente?

Nuestra **salud mental** (bienestar emocional, psicológico y social) influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos. Las condiciones de salud mental (incluida la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático) pueden manejarse y tratarse.

¿Qué pasó?

Una **experiencia traumática** es aquella que le resulta profundamente perturbadora o angustiada. Los traumas actuales o pasados pueden impactar nuestro bienestar y a nuestra capacidad para funcionar, y también están relacionados con la probabilidad de contraer el VIH.

Sobrevivir un trauma no tiene por qué determinar su destino. Es posible sanar, sentir una sensación de seguridad y mejorar su salud y sus relaciones.

¡No tiene por qué hacerlo sola! Pregúntele a su proveedor sobre los servicios de apoyo para la salud mental y el trauma.

¿Qué puede hacer por sí misma?

Como mujeres, puede que estemos acostumbradas a cuidar de otras personas, pero cuidar bien de nosotras mismas es una necesidad para nuestra propia salud.

Ejemplos de prácticas de autocuidado:

Desarrollar un pasatiempo

Conciencia plena

Actividades espirituales

Establecer metas y prioridades

El autocuidado es crucial – y no es un lujo. Como escribió la célebre activista por la salud de las mujeres negras, poeta y académica Audre Lorde:

“Cuidar de mí misma no es autoindulgencia, es autopreservación.”

¿Cómo está su vida sexual?

Todas las mujeres a lo largo del espectro de género merecen una vida sexual satisfactoria, segura y placentera – ¡y proveedores que puedan hablar del sexo de forma afirmativa y sin prejuicios!

Su kit de herramientas para un sexo más seguro puede incluir:

- Comunicación (compartir con su(s) pareja(s) lo que le gusta y lo que no, sin miedo)
- Condones (internos o externos) y otras barreras
- Anticonceptivos (píldoras, parches, anillos y otros dispositivos)
- La PrEP (profilaxis preexposición) – una píldora diaria o una inyección de acción prolongada que reduce en gran medida la posibilidad de contraer el VIH

Estos métodos pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud y prevención, y al mismo tiempo sentirse segura para explorar todo tipo de placeres con su pareja.

**¿Quiere saber más?
Visite bit.ly/HechosPrEPMujeres**

¿Está yendo a sus citas rutinarias?

Los cuidados preventivos regulares son importantes para todas las mujeres. Los chequeos y las revisiones médicas pueden identificar cambios clave en su salud y ayudarle a vivir bien.

Escanee el código QR para acceder a una vasta colección de información sobre el cuidado integral de todo su ser.

SHE/HER/THEY

EDUCACIÓN PARA LA SALUD SEXUAL/RECURSOS PARA EL EMPODERAMIENTO RELACIONADO CON EL VIH/TRATAR EL VIH DE FORMA IGUALITARIA

¿En qué consiste el apoyo para usted?

¡La conexión es poderosa! Formar parte de una comunidad solidaria reduce el aislamiento, y un sentimiento de pertenencia puede ayudar a controlar el estrés – dos factores que tienen un impacto positivo en la salud mental y física.

Visite The Well Project para unirse a nuestra dinámica comunidad de mujeres viviendo con VIH y con motivos para su prevención, y para encontrar más recursos:

www.thewellproject.org

thewellprojectiv

thewellproject

thewellprojectiv

Este proyecto cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones de Acción Positiva de ViiV Healthcare y Merck