

# Salud Mental + VIH

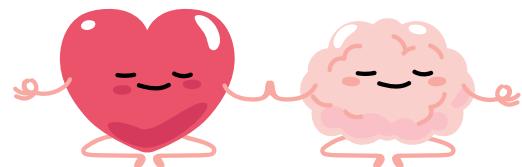
La atención a la salud mental forma parte de la atención al VIH



Vivir con una enfermedad crónica como el VIH puede ser estresante.

Las personas que viven con el VIH tienen más probabilidades de tener problemas de salud mental como depresión, ansiedad, PTSD o adicciones.

Cuidar su mente le ayuda a cuidar su cuerpo, y viceversa.



## ¿Cómo puedo cuidar mi salud mental?



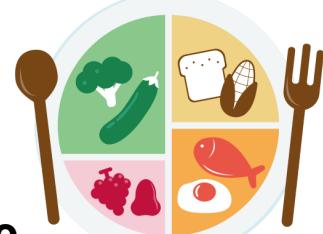
- Pase tiempo con otros
- Encuentre un grupo de apoyo

- Mueva su cuerpo
- Haga cosas que le traigan alegría



- Duerma lo suficiente
- Tómese tiempo para relajarse

- Coma alimentos saludables



- Limite el consumo de alcohol y drogas

## ¿Cómo puedo obtener ayuda?

En cualquier lugar de EEUU:

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis  
Llama o envía un texto al 988

Línea de Texto para Crisis  
Envía la palabra HOLA al 741-741  
[crisistextline.org](http://crisistextline.org)

NAMI  
[nami.org/findsupport](http://nami.org/findsupport)

En el área de Filadelfia:

Healthy Minds Philly  
[healthymindsphilly.org](http://healthymindsphilly.org)

Siloam Wellness  
[siloamwellness.org](http://siloamwellness.org)

COMHAR  
[comhar.org](http://comhar.org)

Hable con sus proveedores de atención médica sobre lo que necesita para cuidar su salud mental.



Para más información,  
visítenos en  
[linktr.ee/neurohiv](http://linktr.ee/neurohiv)

