

Si tu calidad de vida quieres cuidar, **tus medicamentos debes recordar**

Fecha de actualización:
agosto de 2023

Los medicamentos antirretrovirales son uno de los elementos que ayudan a cuidar tu **calidad y expectativa de vida** cuando **vives con el VIH**.



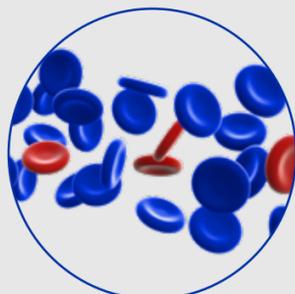
Vivir mejor:
calidad de vida



Vivir más:
expectativa de vida

Olvida si quieres tu celular...

Pero no tomar todos los días tu antirretroviral



Así incrementas tus células CD4 y disminuyes la carga del virus, para:

- ▼ Evitar infecciones.
- ▼ Mejorar tu estado general de salud.

Esto significa:



Sentir más tranquilidad.



Cuidar tu salud mental.



La posibilidad de hacer realidad tu proyecto de vida.

¿Tienes una agenda demasiado complicada como para recordarlo?



- ▼ **Tu vida social**
- ▼ **Compartir con tus amigos**
- ▼ **La entrega del final de semestre**
- ▼ **Viajes de trabajo con horarios complicados**
- ▼ **Salir de rumba**
- ▼ **Tener una cita**
- ▼ **Una reunión de trabajo**
- ▼ **La hora de hacer ejercicio**

Son actividades que no tienen por qué interferir con la toma de tu medicamento. A dónde vayas él puede ir contigo, hace parte de tu vida y de tu cotidianidad.



Tómalo siempre a la misma hora para que se convierta en un hábito y sea más fácil recordarlo.

¿Y qué pasa si lo olvidas?



- ▼ Si ya **pasaron 6 horas o más**, desde el horario habitual en que tomas tus medicamentos, espera hasta la toma del día siguiente.
- ▼ Si te das cuenta **antes de que pasen 6 horas** desde la hora de toma habitual, **debes tomarlo inmediatamente.**

VIVE MÁS

ENTRE TANTAS PRIORIDADES,

TÚ ERES LA PRIMERA

vivemas.segurossura.com.co



Pide la prueba directamente a través de nuestro WhatsApp.

EPS: 317 518 0237 | Póliza: 315 275 7888

Busca la opción VIH y terapia PrEP