



# CONSEJOS PARA MEJORAR TU SALUD SEXUAL

La salud sexual incluye aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales de tu sexualidad. Puedes mejorar tu salud sexual de muchas maneras, empezando por cuidar tu salud y bienestar general. Aquí te ofrecemos varios consejos.



## MANTÉN UNA DIETA SALUDABLE

Una dieta saludable es esencial. Para un rendimiento óptimo dentro y fuera del dormitorio, consume una dieta balanceada que contenga una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos, frutos secos y productos lácteos descremados.



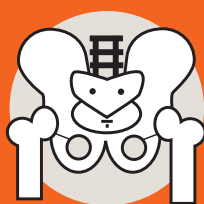
## HAZ EJERCICIO FÍSICO

Hacer ejercicio con regularidad aumenta el flujo sanguíneo y la circulación, lo que puede mejorar el rendimiento sexual y la satisfacción. El ejercicio físico también puede hacerte sentir más sexy al mejorar tu seguridad y autoestima.



## DEJA DE FUMAR

Fumar hace daño a la salud de muchas maneras. Hay estudios que sugieren que fumar está relacionado con la disfunción eréctil así como con el bajo recuento de esperma.



## HAZ EJERCICIOS KEGEL

Fortifica los músculos del piso pélvico haciendo ejercicios Kegel. No sólo ayudan con el control del esfínter y de los intestinos, los ejercicios Kegel también mejoran tu salud sexual.



## EVITA LAS DROGAS RECREATIVAS Y EL ALCOHOL

Las drogas y el alcohol disminuyen tus inhibiciones, pero también reducen tu libido y pueden causar disfunción eréctil en los hombres.



## BUSCA CONSEJO MÉDICO

Hazte chequeos médicos con regularidad y habla con tu médico/a sobre cualquier tema relacionado con tu salud sexual. Si bien puede ser difícil hablar sobre estos temas, muchos tratamientos pueden ayudar.



### **CONTROLA EL ESTRÉS**

El estrés es un aguafiestas en el dormitorio y a menudo puede causar disfunción sexual. El ejercicio físico y la meditación son excelentes métodos para controlar el estrés.



### **MANTENTE POSITIVO/A**

Tener una actitud positiva frente al sexo y una perspectiva positiva sobre la vida puede traducirse en una experiencia más positiva en el dormitorio.



### **PRÉSTALE ATENCIÓN A TU PAREJA**

Haz que el sexo sea más disfrutable para ti y tu pareja prestando atención a los deseos de cada uno.



### **USA LUBRICANTES**

Los lubricantes no sólo aumentan tu placer sexual, sino que también pueden prevenir rasaduras en la piel, lo que puede causar infecciones. Prueba diferentes tipos de lubricantes para las distintas necesidades.



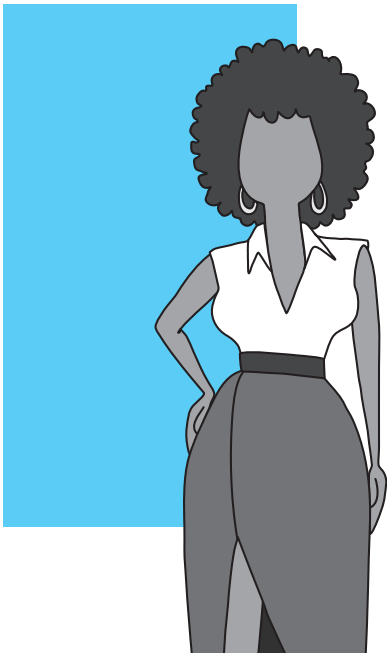
### **HABLA SOBRE I=I (EN INGLÉS U=U)**

Los medicamentos antiretrovirales no sólo mejoran la salud y el bienestar de las personas con VIH, también previenen la transmisión del virus. Hay estudios que demuestran que las personas que mantienen una carga viral indetectable no transmiten el virus a través del sexo, un dato que se conoce como Indetectable es igual a Intransmisible, I=I (en inglés Undetectable Equals Untransmittable, o U=U).



### **DISCUTE LA PREVENCIÓN**

Si eres VIH negativo, el sexo con condón no es la única opción para permanecer así. Ciertos medicamentos contra el VIH son muy eficaces, como profilaxis previa a la exposición (PrEP) y profilaxis posterior a la exposición (PEP). Además del VIH, hay otras infecciones de transmisión sexual (ITS) a tener en cuenta, así como infecciones que se propagan a través del contacto personal cercano, como la viruela símica (viruela del mono). Aprender a prevenir estas infecciones, hacerse pruebas de ITS y tomar PrEP o PEP puede mantenerte a ti y a tus parejas sexuales saludables.



## A HEALTHIER LIFE CAN START WITH HIV TREATMENT.

It's important to start HIV treatment as soon as possible and stick with it. When you do, it helps stop the damage HIV causes. Plus, doctors and scientists have found that it can help reduce the risk of some infections, certain cancers, and even AIDS.

## TREATMENT HELPS PREVENT THE SPREAD OF HIV.

If you're living with HIV, a major goal is to get your viral load to undetectable. This means that there is so little virus in the blood that a test can't measure it. How can you get to and stay undetectable? By taking HIV treatment every day.

**Current research shows that getting to and staying undetectable prevents the spread of HIV to others through sex.**



## TALK TO YOUR HEALTHCARE PROVIDER.

Have an open conversation. There's no cure for HIV, but when you work together it helps your healthcare provider find the treatment that's right for you.



# WATCH "HIV: It's Called Treatment as Prevention"

Learn about Treatment as Prevention (TasP) and see how staying on treatment can help protect you and the people you care about.

[YouTube.com/HelpStopTheVirus](https://www.youtube.com/HelpStopTheVirus)



## STOPPING THE VIRUS CAN START WITH YOU.

Watch videos, share information, and see how we can all help stop the virus.


[HelpStopTheVirus.com](https://www.HelpStopTheVirus.com)

[YouTube.com/HelpStopTheVirus](https://www.youtube.com/HelpStopTheVirus)

## STOP THE VIRUS.



GILEAD and the GILEAD Logo are trademarks of Gilead Sciences, Inc. All other marks are the property of their respective owners. © 2020 Gilead Sciences, Inc. All rights reserved. UNBC7277 08/20





# START HIV TREATMENT.



## HELP PROTECT YOUR HEALTH.

There is no cure for HIV, but find out how treatment helps make it possible to live a healthier life.



SEE INSIDE

