

CESIDA presenta el resultado del
proyecto **Mujeres Positivas, Proyecto
para la prevención y la mejora de la
calidad de vida**



Subvencionado por:



Coordinadora estatal de VIH y sida

derechos de las mujeres

con el

VIH



CESIDA

Coordinadora estatal de VIH y sida



ESTE CÓMIC QUE TIENES ENTRE TUS MANOS, HA SIDO ELABORADO POR LA COORDINADORA ESTATAL DE VIH-SIDA, CESIDA, PARA MOSTRAR LOS OBJETIVOS Y LOS RESULTADOS DEL PROYECTO "MUJERES POSITIVAS", UNA INICIATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN POR EL VIH Y LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES CON EL VIH. LAS PROTAGONISTAS DE ESTA HISTORIA GRÁFICA SOMOS POR SUPUESTO NOSOTRAS, MUJERES CON EL VIH. CADA DÍA NOS ENFRENTAMOS A LA BATALLA DEL DOBLE ESTIGMA: POR SER MUJERES Y POR TENER EL VIH.

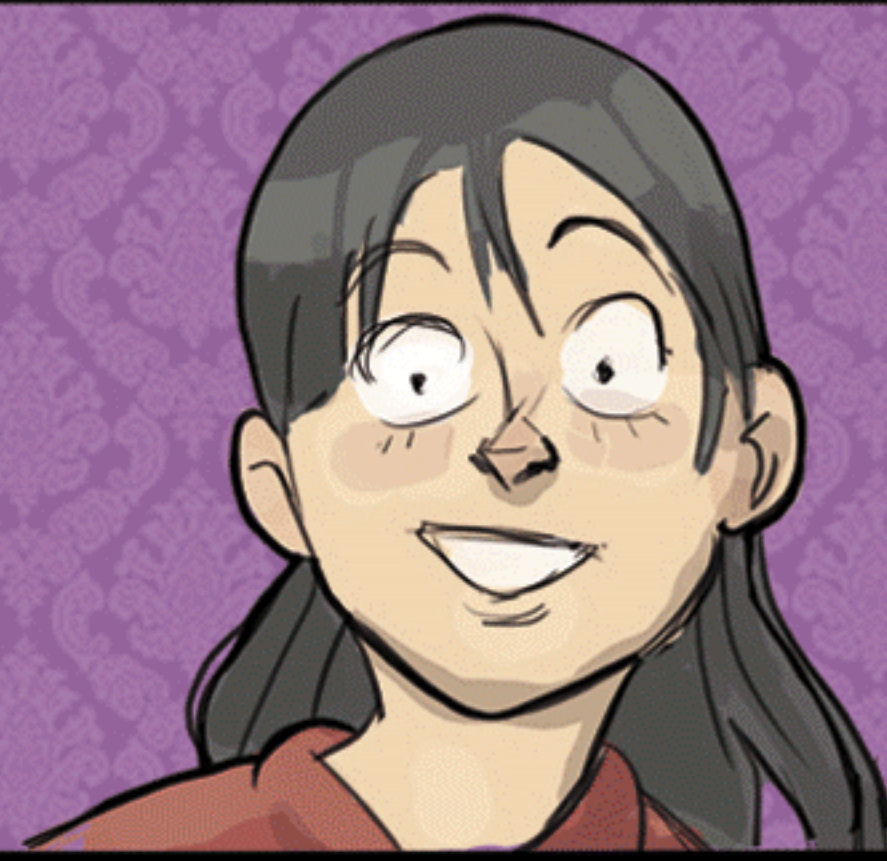
CON ESTE CÓMIC QUEREMOS ACERCAR NUESTRA REALIDAD: EL CÓMO VIVIMOS, NUESTROS DERECHOS, NUESTRA SEXUALIDAD, LOS EFECTOS DEL TRATAMIENTO, NUESTRO TIEMPO DE OCIO, ETC.

SOMOS NOSOTRAS MISMAS, A TRAVÉS DE ESTAS PÁGINAS, QUIENES OS MOSTRAMOS LO QUE SUPONE TENER LA INFECCIÓN POR EL VIH Y SER MUJERES.

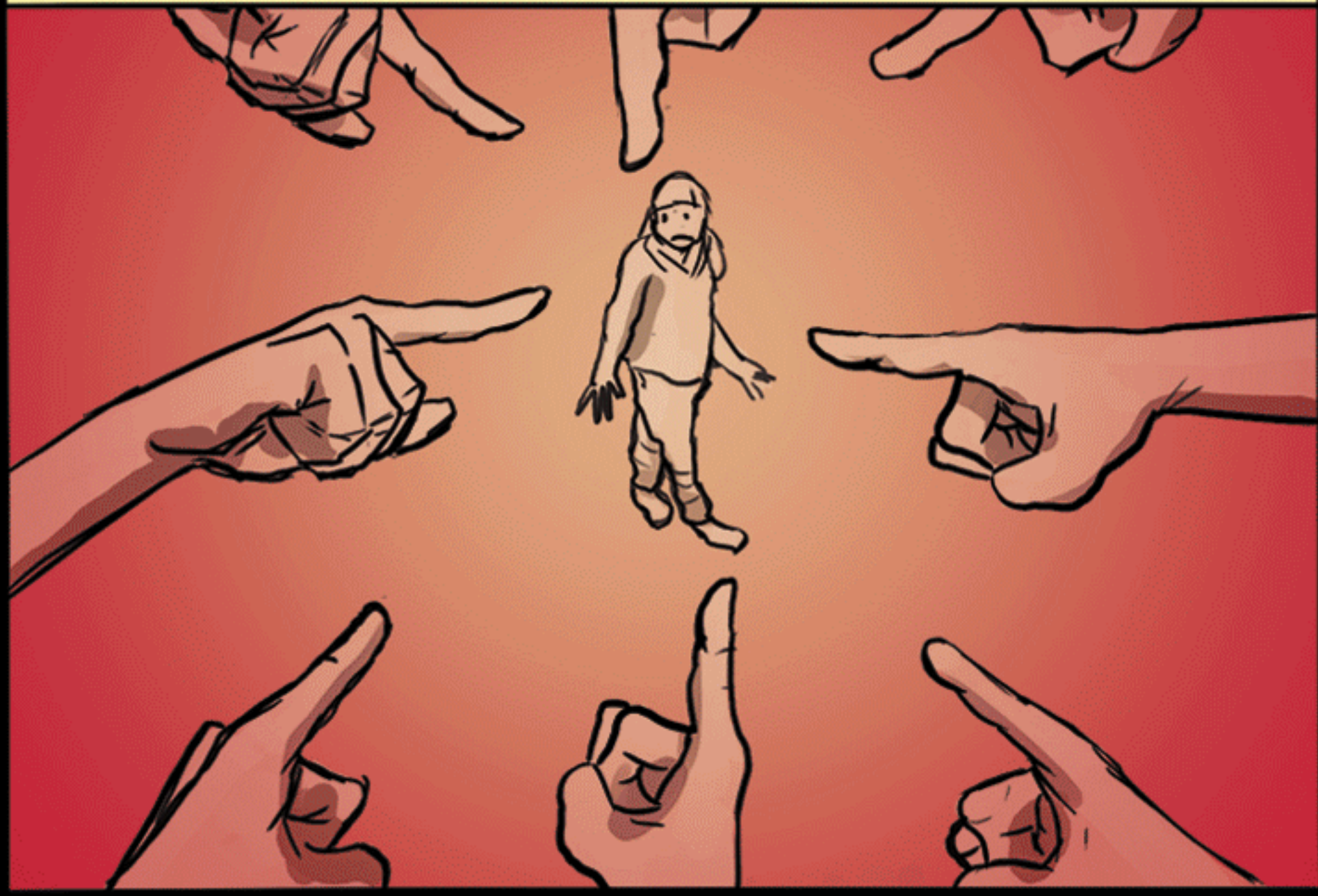
CON EL HASHTAG #COMICMUJERESYVIH PUEDES COMPARTIR ESTE CÓMIC CON OTRAS PERSONAS Y TAMBIÉN PUBLICAR TUS PROPIAS VIVENCIAS COMO MUJER CON EL VIH.



AHORA VAMOS A PASAR LISTA A NUESTRAS REIVINDICACIONES. ATENTA, QUE ESTAS SON LAS COSAS POR LAS QUE TENEMOS QUE LUCHAR



TENEMOS QUE PLANTARLE CARA AL ESTIGMA ASOCIADO AL VIH



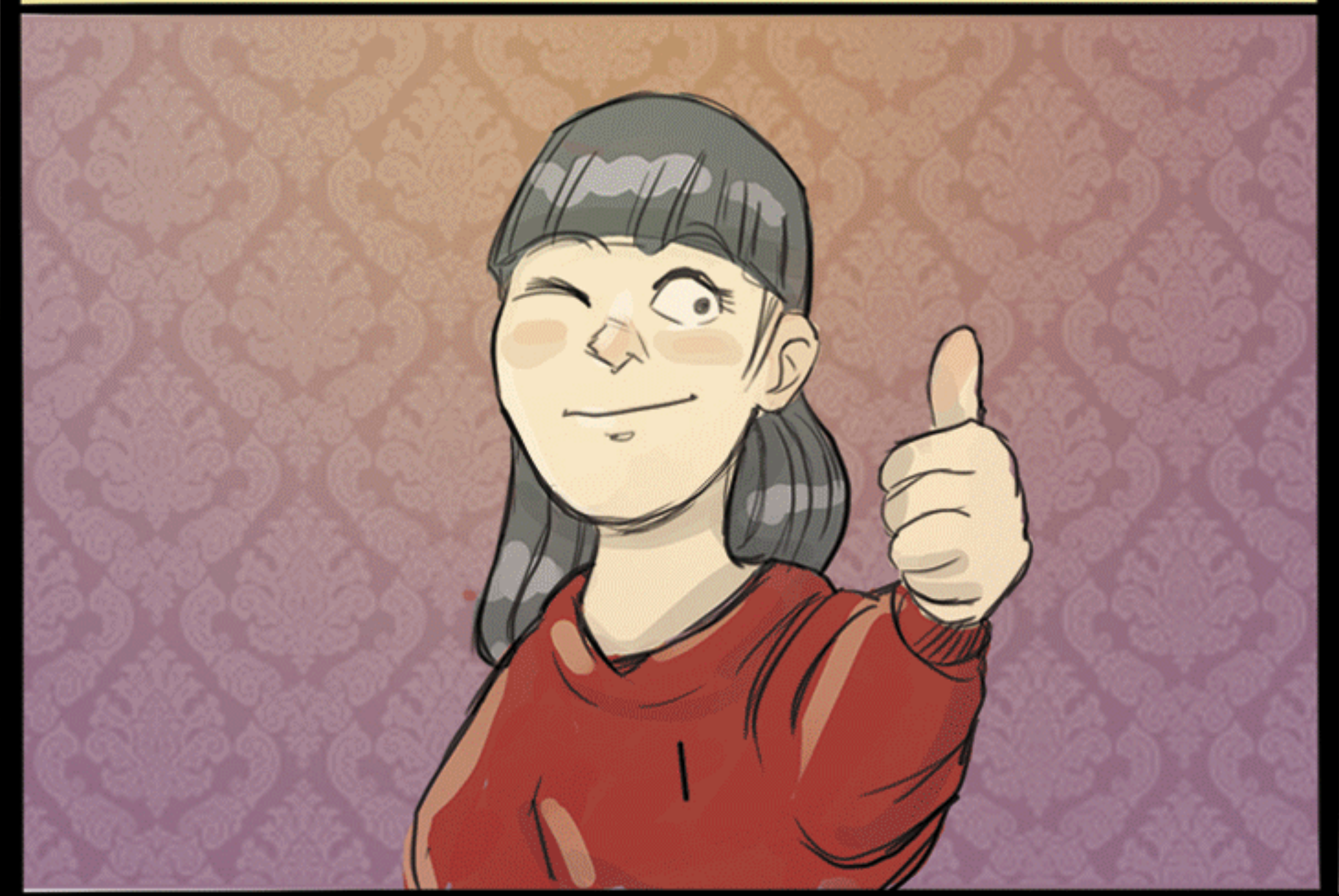
RECUERDA QUE SIEMPRE COMBATIREMOS LA INTOLE-RANCIA. DONDE QUIERA QUE ESTEMOS, LUCHAREMOS JUNTAS...



TENEMOS QUE ROMPER CON LA DOBLE DISCRIMI-NACIÓN: POR SER MUJERES Y POR TENER EL VIH



RECUERDA QUE INDETECTABLE ES IGUAL A INTANSMISIBLE



TENEMOS QUE LUCHAR POR CONSEGUIR MEDIDAS EQUITATIVAS, PARA LEGAR A UNA IGUALDAD REAL DE OPORTUNIDADES



TRABAJAREMOS SIEMPRE PARA CONSEGUIR MEDIDAS DE CONCILIACIÓN QUE NOS PERMITAN VIVIR DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.





HAY MUCHAS MANERAS DE ALIVIAR EL ESTRÉS. AQUÍ TE PROONGO UNAS CUANTAS ACTIVIDADES QUE PUEDEN AYUDARTE A EVITARLO Y A MANTENER EL BIENESTAR EMOCIONAL.

POR EJEMPLO, PUEDES PRACTICAR YOGA. ESO SÍ, TEN CUIDADO CON LOS CALAMBRES Y CON EL EQUILIBRIO. A MÍ AL PRINCIPIO ME COSTABA UN POCO...



TAMBIÉN HE PROBADO EL MINDFULNESS. ESTÁ MUY DE MODA, Y SIRVE PARA SER CONSCIENTES DE NUESTRO PRESENTE Y DE NOSOTRAS MISMAS, PARA DESPEJAR UN POCO LA CABEZA Y ALIVIAR EL SUFRIMIENTO.



TAMBIÉN VA MUY BIEN LA MEDITACIÓN. AL PRINCIPIO PENSABA QUE CONSISTÍA EN SENTARSE A PENSAR, PERO ES TODO LO CONTRARIO: NO PENSAR, VACIAR LA MENTE... Y NO VEAS LO DIFÍCIL QUE ES.



AL FINAL LO MÁS IMPORTANTE ES ENCONTRAR UN BUEN EQUILIBRIO, PARA ESO ES IMPORTANTE ALCANZAR A UNA GESTIÓN SANA DE NUESTRA VIDA EMOCIONAL...



EN TODO ESTE PROCESO, PARA MÍ TIENE UNA GRAN IMPORTANCIA ACUDIR A LOS TALLERES DE CESIDA, EN LOS QUE PARTICIPO Y ME FORMO

POR EJEMPLO, TENEMOS DERECHO A QUE SE RESPETEN NUESTRA PERSONALIDAD, DIGNIDAD E INTIMIDAD EN EL ÁMBITO SANITARIO



TENEMOS DERECHO A ACCEDER A SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE CALIDAD ...

TENEMOS DERECHO A QUE NO SE NOS MARGINE POR RAZÓN DE GÉNERO, ORIENTACIÓN SEXUAL, DISCAPACIDAD O CUALQUIER OTRA CIRCUNSTANCIA PERSONAL O SOCIAL...



... A TOMAR DECISIONES AUTÓNOMAS SOBRE NUESTRO CUERPO, Y NUESTRA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

... A RECLAMAR CUANDO LO CONSIDEREMOS OPORTUNO EN EL ÁMBITO SANITARIO...



A SER INCLUIDAS DE FORMA TRANSVERSAL EN POLÍTICAS PÚBLICAS EN RESPUESTA AL VIH

... O A NO SER DISCRIMINADAS EN EL ÁMBITO LABORAL.



NUESTRO ESTADO SEROLÓGICO ES COSA NUESTRA, Y TENEMOS DERECHO A QUE NO SEA REVELADO.



TENEMOS DERECHO A ACCEDER A INFORMACIÓN SOBRE EL VIH Y OTRAS ITS, ASÍ COMO ASESORAMIENTO SOBRE CÓMO PREVENIRLAS Y SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.

TAMBIÉN TENEMOS DERECHO A QUE NO NOS DISCRIMINEN A LA HORA DE CONTRATAR UN SEGURO.



NADIE PUEDE NEGARTE UN CONTRATO DE ALQUILER POR TU ESTADO SEROLÓGICO. RECUERDA QUE ESÓ SÓLO TE INCUMBE A TI Y A QUIEN TÚ QUIERAS.



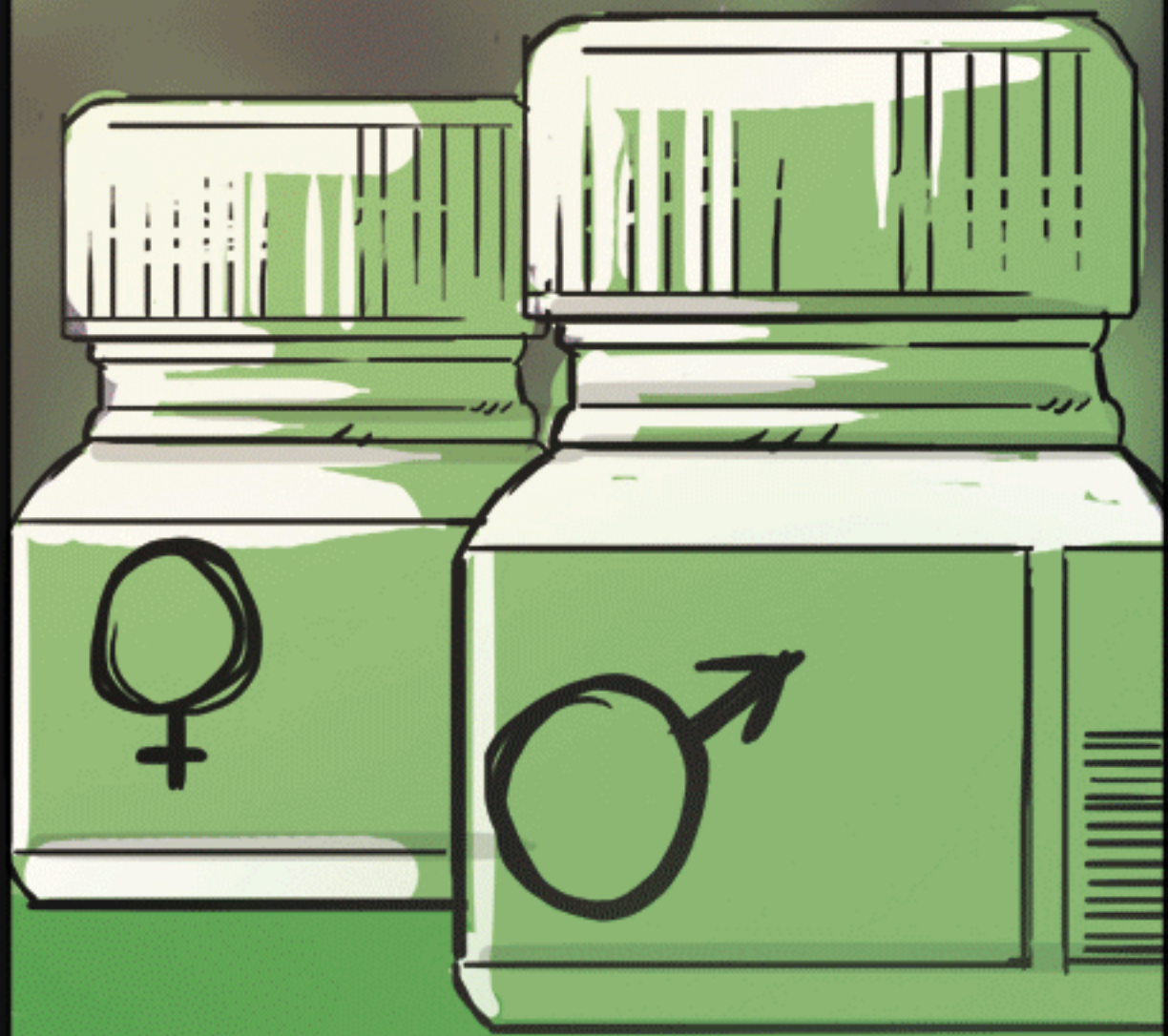
POR ESO, NADIE PUEDE OBLIGARTE A HACERTE PRUEBAS DEL VIH.



Y CHICA, PODRÁS TENER EL VIH, PERO TIENES EL MISMO DERECHO QUE TODO EL MUNDO A PASARLO BIEN Y DISFRUTAR LA VIDA.



EN CUANTO AL TRATAMIENTO, EXISTEN DIFERENCIAS QUE DEPENDEN DEL SEXO



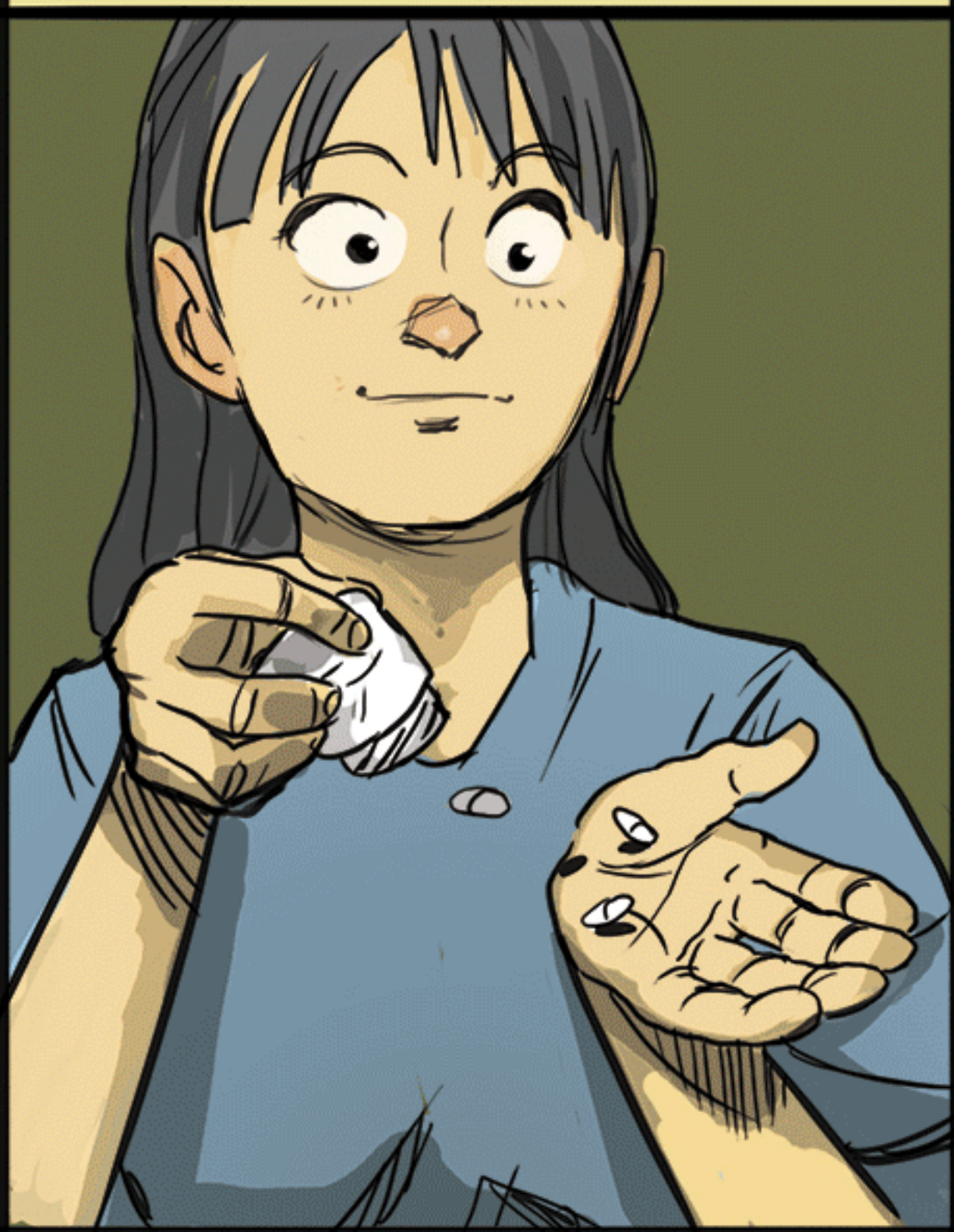
HAY QUE TENER EN CUENTA QUE EXISTEN EFECTOS SECUNDARIOS A MEDIO Y LARGO PLAZO...



ASÍ QUE, ANTE CUALQUIER DUDA, ¡CONSULTA AL PERSONAL MÉDICO!



HAY QUE CUIDAR DE TOMAR BIEN EL TRATAMIENTO Y DE SUS INTERACCIONES CON OTROS MEDICAMENTOS.



HAY QUE SER MUY RIGUROSA CON EL TRATAMIENTO: POR EJEMPLO, TOMARLO TODOS LOS DIAS A LA MISMA HORA.



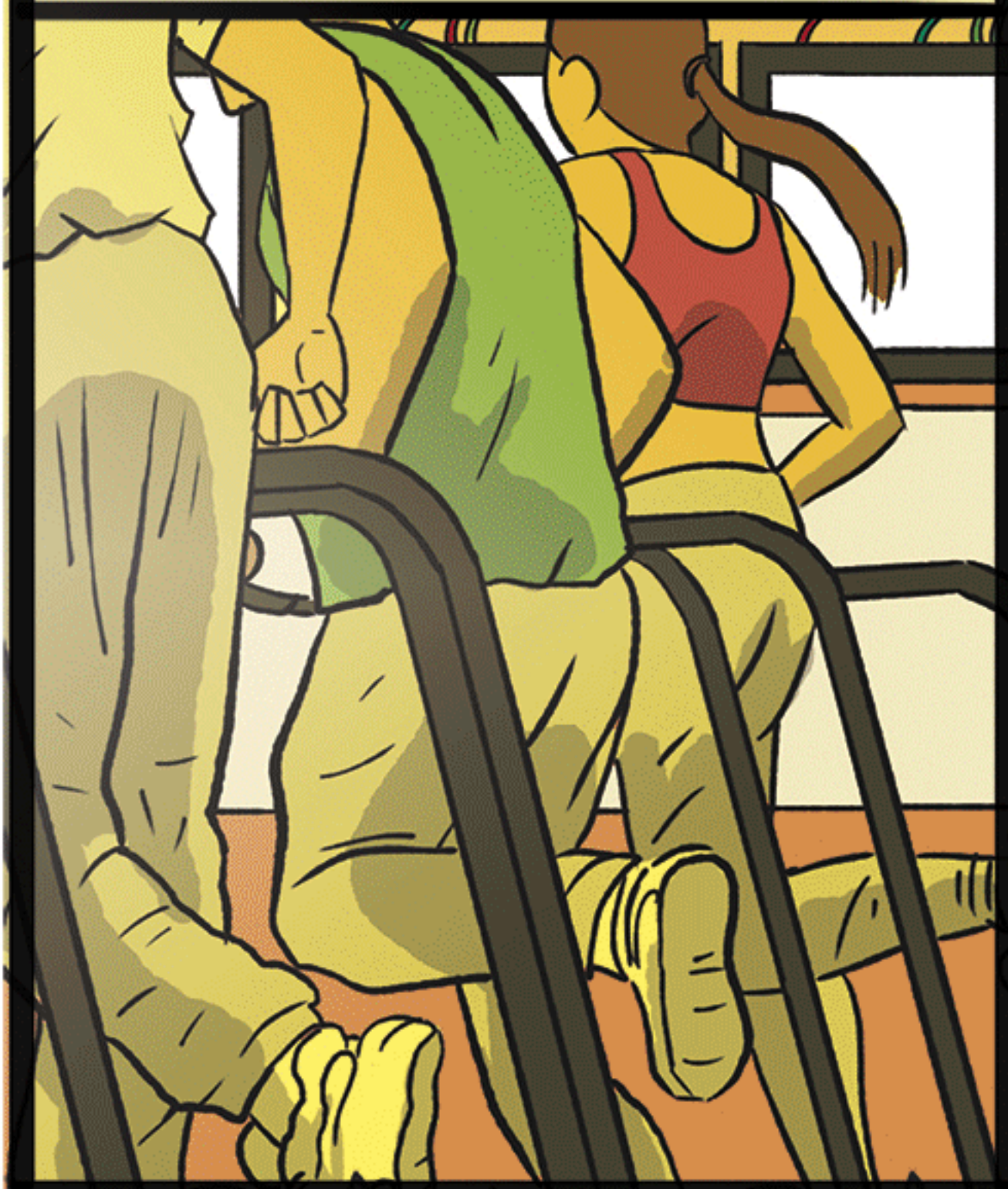
¡CONSULTA AL SERVICIO DE FARMACIA HOSPITALARIA! ALLÍ RESPONDERÁN CUALQUIER PREGUNTA QUE TE SURJA



DE TODOS MODOS, PARA MÍ ES TAN IMPORTANTE COMO EL TRATAMIENTO EL CUIDADO PERSONAL. MANTENGO MI MENTE SANA.



TAMBIÉN MANTENGO MI CUERPO FUERTE. RECUERDA LA MÁXIMA DE JUVENAL: "MENS SANA IN CORPORE SANO".

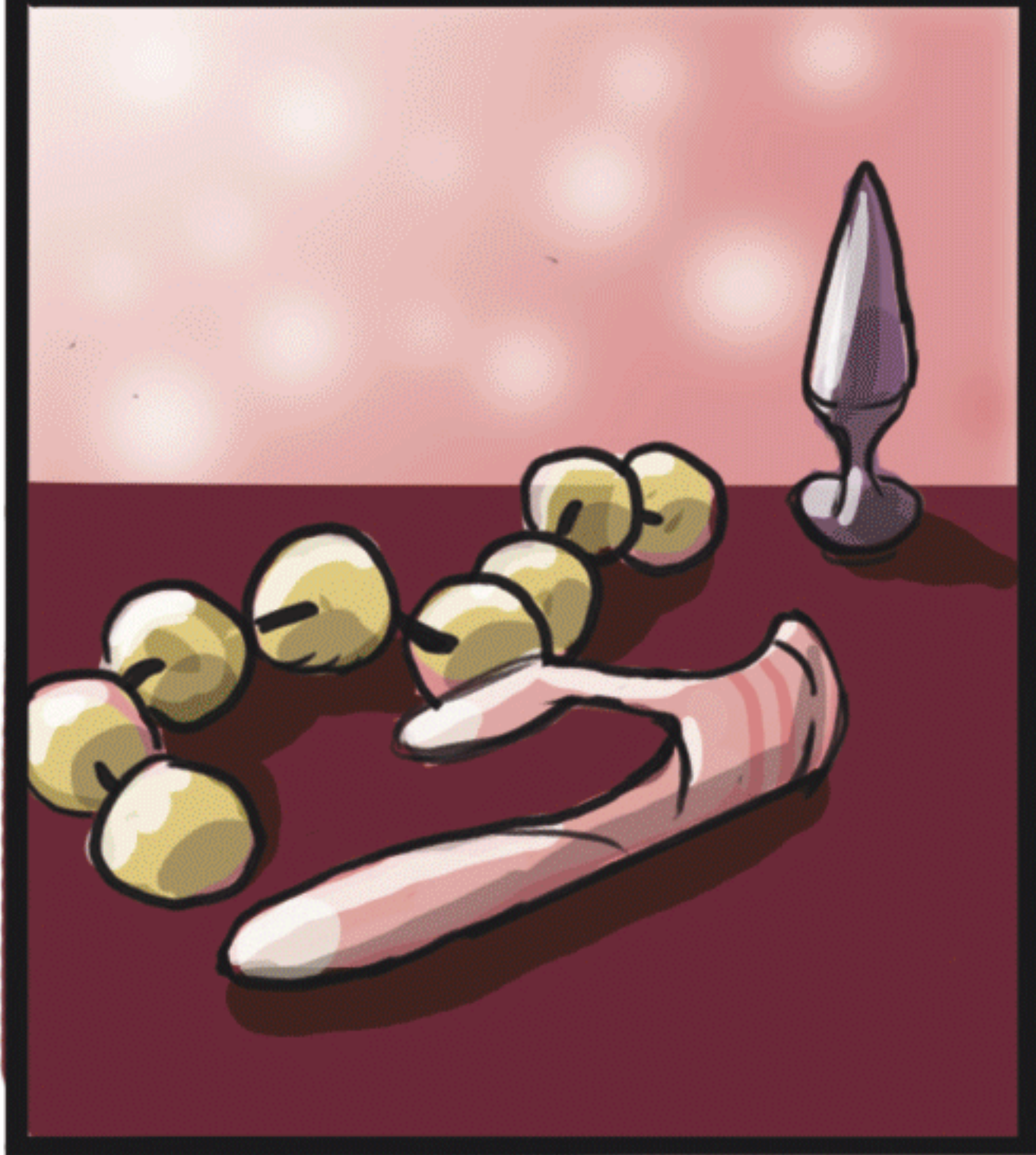


DEL MISMO MODO, PROCURO MEJORAR MI ASPECTO FÍSICO. ME GUSTA QUERERME A MÍ MISMA Y A SENTIRME GUAPA. ¡YO LO VALGO!





NUESTRA SEXUALIDAD TIENE QUE SER UN ASPECTO SALUDABLE DE NUESTRA VIDA



...PERFECTAMENTE INTEGRADA EN NUESTRA VIDA ADULTA.



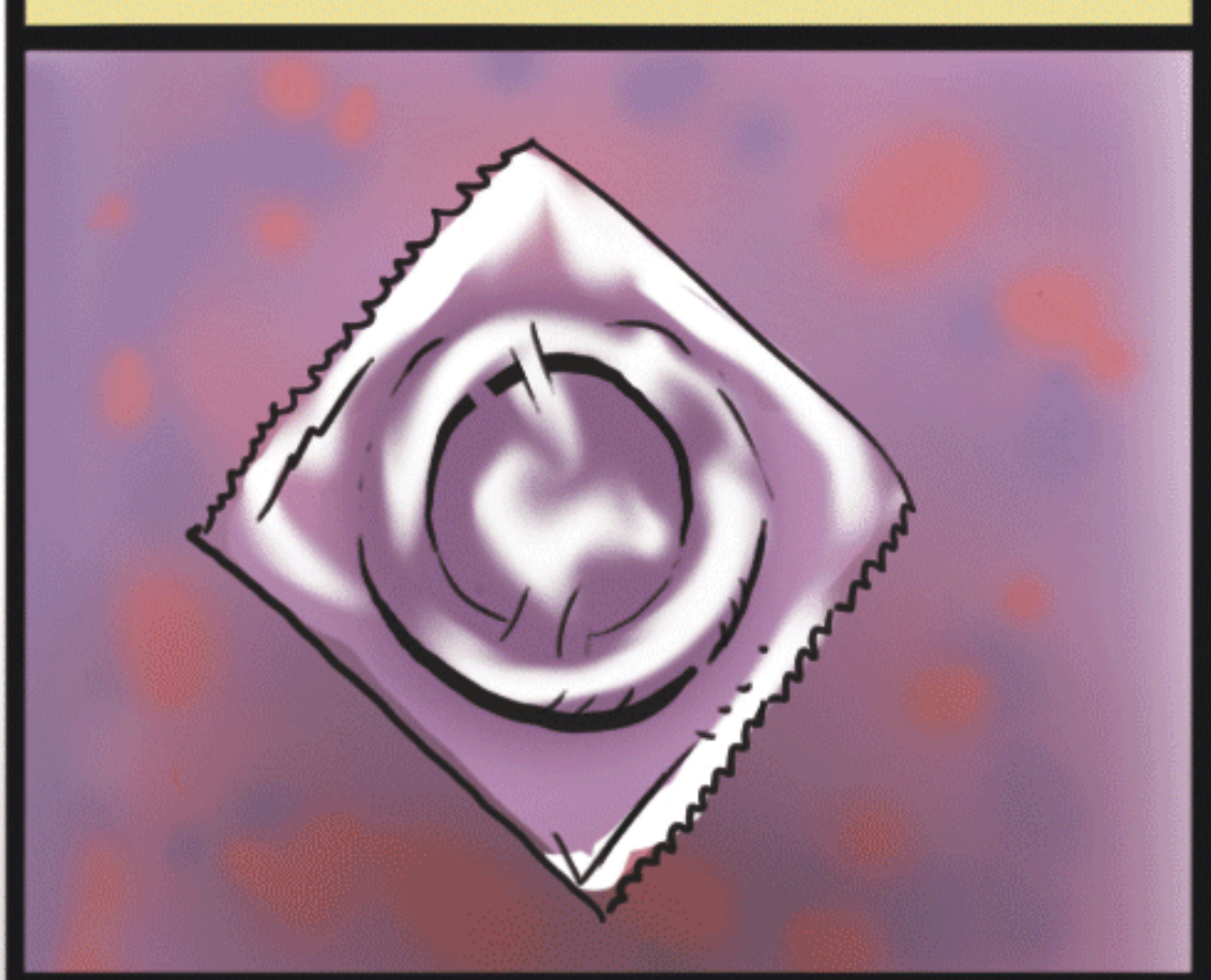
LA SEXUALIDAD ES UN COMPONENTE IMPORANTE DE NUESTRA VIDA EN PAREJA



ES MI CUERPO, Y LAS NORMAS LAS PONGO YO. LOS LÍMITES SON IMPORTANTES



LA MAYORÍA DE LAS ITS SE PUEDEN PREVENIR UTILIZANDO PRESERVATIVOS O BARRERAS DE LÁTEX DURANTE LA RELACIÓN SEXUAL.



ALGUNAS ITS PUEDEN NO MANIFESTAR SÍNTOMAS APARENTES EN NINGÚN MOMENTO, O BIEN NO HACERLO DURANTE CIERTOS PERIODOS.

RECUERDA CUIDAR MUCHO DE TU AUTOESTIMA Y DE TU AUTOCONCEPTO

