



La comunicación audiovisual en la promoción del autocuidado de la salud y el bienestar de las personas con el VIH

Débora Álvarez, Margarita Ramírez, Julio Morais, Alicia González, Irene Portilla, Javier Curto, Laura González, Ramón Espacio, Carmen Martín, Iosu Azketa, Carlos Iniesta, Carlos Martínez, Pepa Galindo, Juanse Hernández

El Proyecto “Me cuido” ha sido realizado gracias a una donación de ViiV Healthcare a Seisida



Mejorar la salud y el bienestar a través de **estrategias de activación de las PVIH que promuevan el autocuidado y mejoren su relación con los/as profesionales sanitarios/as** es el nuevo reto.





Me Cuido



Se ha diseñado una **intervención para la promoción del autocuidado de la salud y el bienestar** de las PVIH **basada en vídeos.**



- Realización de una investigación cualitativa en fases mediante grupos de discusión virtual (GDV) con personas expertas.
- **6** GDV
- **11** personas expertas “**Comité Interdisciplinar de Expertos de Seisida**” (CIES).
- Mayo 2023-diciembre 2023



EL COMITÉ INTERDISCIPLINAR DE EXPERTOS/AS DE SEISIDA (CIES).

→ Papel de asesor y guía a lo largo de todo el proceso, para fundamentar el desarrollo del trabajo en los conocimientos de expertos/as de:

- Ámbito comunitario
- Medicina clínica
- Enfermería
- Psicología
- Psiquiatría
- Ginecología
- Salud sexual

Persona	Perfil	Lugar de trabajo	Provincia
Pepa Galindo	Médica Clínica	Hospital Clínico de Valencia	Valencia
Margarita Ramírez	Enfermera	Hospital Universitario 12 de octubre	Madrid
Julio Morais	Enfermero	Hospital Universitario de La Palma	La Palma
Alicia González	Psicóloga	Universidad Autónoma de Madrid	Madrid
Irene Portilla	Neuropsicóloga	Hospital Universitario de Alicante	Alicante
Javier Curto	Psiquiatra		
Laura González	Ginecóloga	Hospital Álvaro Cunqueiro	Vigo
Juanse Hernández	Experto comunitario	gTt	Barcelona
Ramón Espacio	Experto comunitario	Cesida	Valencia
Carmen Martín	Experta comunitaria	ACCAS	Santander
Iosu Azketa	Sexólogo	Apoyo Positivo	Madrid
Carlos Iniesta	Coordinador Seisida	Seisida	Madrid
Débora Álvarez	Experta en comunicación	La Doctora Álvarez	Madrid

1. Identificación de temas de salud prioritarios

- **Salud y VIH:** para PVIH recién diagnosticadas y de largo recorrido
- **Hábitos de vida saludables y promoción del autocuidado**
- **Salud mental**
- **Salud sexual**



2. Áreas a abordar sobre cada tema de salud

- **Información básica** sobre cada **área de salud y su relación con el VIH**
- **Recomendaciones sobre cuidados para la salud específicos** dirigidos a la **promoción de la salud** y a **fomentar hábitos de vida saludables**
- **Conocimientos y habilidades** que permitan a las PVIH **prevenir e identificar de forma precoz** potenciales **problemas de salud**
- **Herramientas para mejorar la comunicación médico/a-paciente**

Los resultados

- **4 informes de la investigación cualitativa sobre 4 temas de salud** con toda la información del análisis cualitativo (revisados por CIES)
- **Idea creativa: PVIH + Profesional de la salud** (propuesta por CIES)
- **16 guiones para 16 vídeos** (revisados por CIES)

3. Realización de guiones y vídeos

• VÍDEO 1. SALUD EN PERSONAS CON EL VIH

- Vídeo ME CUIDO 1.1. Introducción a “Salud en personas con el VIH”: <https://youtu.be/NjUHF2Z8ISA>
- Vídeo ME CUIDO 1.2. ¿Cómo me encuentro con respecto a mi salud? <https://youtu.be/RBWU-wCFaEY>
- Vídeo ME CUIDO 1.3. ¿Cómo abordo mi salud con profesionales sanitarios/as? <https://youtu.be/l0ocqCg6rQY>
- Vídeo ME CUIDO 1.4. Recomendaciones para el autocuidado sobre salud para personas con el VIH. https://youtu.be/vW9tRCL9w_E

• VÍDEO 2. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO

- Vídeo ME CUIDO 2.1. Introducción a hábitos de vida saludables y promoción del autocuidado: <https://youtu.be/FFyHsABP8Xo>
- Vídeo ME CUIDO 2.2. ¿Cómo puedo tener una alimentación más saludable? <https://youtu.be/FBvqa1YTDaw>
- Vídeo ME CUIDO 2.3. ¿Cómo puedo mejorar los hábitos de higiene del sueño para dormir mejor? https://youtu.be/_faWIXTOqjw
- Vídeo ME CUIDO 2.4. ¿Cómo puedo cambiar mi relación con el tabaco, alcohol y otras drogas? <https://youtu.be/2BFAxejtvq4>

• VÍDEO 3. SALUD MENTAL

- Vídeo ME CUIDO 3.1. Introducción a la Salud Mental de personas con el VIH: <https://youtu.be/UQc-EuRMw34>
- Vídeo ME CUIDO 3.2. ¿Cómo me encuentro con respecto a mi salud mental? <https://youtu.be/TtqWWQ-B-IA>
- Vídeo ME CUIDO 3.3. ¿Cómo abordo mi salud mental con profesionales sanitarios/as? https://youtu.be/hMiP1LO_KT4
- Vídeo ME CUIDO 3.4. Recomendaciones para el autocuidado de la salud mental para personas con el VIH <https://youtu.be/OV9lZgYnuC8>

• VÍDEO 4. SALUD SEXUAL

- Vídeo ME CUIDO 4.1. Introducción a la salud sexual de personas con el VIH. https://youtu.be/0Hce_ZdFh3g
- Vídeo ME CUIDO 4.2. ¿Cómo me encuentro con respecto a mi salud sexual? <https://youtu.be/crjYyBMfpjs>
- Vídeo ME CUIDO 4.3. ¿Cómo abordo mi salud sexual con profesionales sanitarios/as? <https://youtu.be/ZhYWoavylBo>
- Vídeo ME CUIDO 4.4. Recomendaciones para el autocuidado de la salud sexual para personas con el VIH https://youtu.be/tgQ3u_181lc



ME CUIDO 2.1. Introducción a hábitos de vida saludables y promoción del autocuidado



Evaluación de la iniciativa con PVIH: FGV con PVIH

- Se realizaron **2 grupos de discusión virtuales con 11 PVIH** (6 mujeres y 5 hombres).
- Análisis para proponer áreas de mejora de cara a la **implementación del programa en la segunda fase.**

- Las PVIH consideraron que se trata de **vídeos útiles**, particularmente **para personas recién diagnosticadas de VIH**.
 - Vídeos **sencillos** y **breves**
- Se valora muy positivamente que se introduzca la **idea del auto chequeo de salud**
 - **Información muy valiosa y útil.**



¿Propuestas de futuro?

- Las herramientas audiovisuales: útiles para mejorar las competencias en salud → **basadas en evidencia**



¿Propuestas de futuro?

- Las herramientas audiovisuales: útiles para mejorar las competencias en salud → **basadas en evidencia**
- Complementadas con otros recursos → **“recetar tecnología”**



¿Propuestas de futuro?

- Las herramientas audiovisuales: útiles para mejorar las competencias en salud → **basadas en evidencia**
- Complementadas con otros recursos → **“recetar tecnología”**
- Propuesta de futuro: intervención de 1 mes combinada con encuentros *online* en directo con expertos/as.



Me Cuido



LADOCTORA'LVAREZ



Gracias a todas las personas participantes y al **equipazo** del CIES:

Margarita Ramírez, **Julio** Morais, **Alicia** González, **Irene** Portilla, **Javier** Curto, **Laura** González, **Ramón** Espacio, **Carmen** Martín, **Iosu** Azketa, **Carlos** Iniesta, **Carlos** Martínez, **Pepa** Galindo, **Juanse** Hernández

Special thanks to: Maite Manzanera

