

Alimentación Saludable VIH

Manejando los síntomas

La nutrición y el VIH es un tema que tiene mucha importancia en la salud. Mantener un estilo de vida saludable y tener buena adherencia a los medicamentos ayudará a que tu sistema inmune se mantenga fuerte y saludable. Podrías experimentar pérdida de peso, infecciones, problemas gastrointestinales los cuales pueden ser aliviados consumiendo una dieta adecuada. Otro cambio común es la lipodistrofia (síndrome de re-distribución de grasa), que puede causar cambios, tanto como en la forma del cuerpo como en tus laboratorios. Considera las recomendaciones y promueve el bienestar de tu cuerpo con una dieta balanceada y ejercicio.

Lipodistrofia

En las personas que viven con VIH se pueden observar cambios metabólicos y morfológicos (de forma del cuerpo) relacionados con efectos secundarios de los medicamentos antiretrovirales y del progreso de la condición en sí. Esta redistribución de grasa corporal se manifiesta en cambios en la forma y áreas de almacenaje de grasa del cuerpo y en alteraciones de los niveles de lípidos en sangre. La redistribución física del almacenaje de grasa afecta la auto-estima de las personas que viven con VIH y promueve el estigma. Por otro lado las alteraciones metabólicas, como aumento en la resistencia a insulina, hiperglucemia y aumento en los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Controlar o retrasar los efectos de la lipodistrofia se logra manteniendo un régimen de alimentación balanceado y realizando ejercicio regularmente (para fortalecer los músculos y reducir el mal almacenaje de grasa).

Alteraciones en el metabolismo

Los niveles elevados de colesterol y triglicéridos en sangre (relacionados con lipodistrofia) se tratan de la misma forma que la población en general, incluyendo las metas de niveles de colesterol en sangre y la recomendación de cambios en estilos de vida. A pesar de que en la mayoría de los casos el médico recomienda medicamentos para manejar los niveles altos de colesterol y triglicéridos, los cambios en estilo de vida como dejar de fumar y bajar de peso son importantes. El primer paso es adoptar una dieta CardioSaludable:

Limita las grasas, sobre todo saturadas y *trans*.

Elige grasas no saturadas y aumenta el consumo fuentes de ácidos grasos omega-3, como el salmón y el atún.

Limita el alcohol y los azúcares refinados.

Prevén la resistencia a la insulina limitando el consumo de alimentos que elevan la glucosa, principalmente carbohidratos.

Come alimentos ricos en fibra como frutas y vegetales en la mayoría de las comidas.



Haz Ejercicio

Los estudios muestran que, para las personas con VIH, es seguro y efectivo realizar ejercicios aeróbicos y de resistencia. Las personas que viven con VIH se benefician de mantenerse activos físicamente de varias formas. Se observa aumento de masa muscular, disminución en la acumulación de grasa corporal y aumento en la fuerza y resistencia. Una vez comenzada la rutina de ejercicios se espera además una mejoría en la presión sanguínea, mejoría en la calidad de vida y mejor control de los niveles de glucosa.

Haz ejercicios aeróbicos, que eleven la frecuencia de tu pulso, aumentando el flujo de sangre a los músculos. Combina los ejercicios aeróbicos (como correr, nadar y bailar) con ejercicios de resistencia (como levantar pesas o con tu propio peso) ya que aumentan la fuerza y la condición física, mejorando los niveles de colesterol en sangre y la resistencia a la insulina, sin afectar negativamente el conteo de células CD4.

El tipo e intensidad de ejercicio que se te recomiende dependerá de tus necesidades y limitaciones, consulta con un proveedor de salud antes de comenzar cualquier actividad física. Si no estás acostumbrado a hacer ejercicios comienza aumentando la cantidad del tiempo, lenta y gradualmente. Aspira a realizar 30 minutos de actividad física al menos 4 días de la semana.

Por ejemplo: comienza caminando por 15 minutos (a tu paso) en días alternos. Continúa ejercitándote en días alternos por las próximas semanas hasta que alcances 30 minutos de actividad física tres días a la semana (aproximadamente en la semana #8). Cuando

Semana	Lunes (min)	Miércoles (min)	Viernes (min)	Domingo (min)
1	15	15	15	
2	15	15	15	
3	20	20	20	
4	20	20	20	
5	25	25	25	
6	25	25	25	
7	30	30	30	
8	30	30	30	
9	30	30	30	30
10	30	30	30	30

logres esta meta inicial aumenta un día (aproximadamente en la semana #9). A medida se siga haciendo fácil, continúa aumentando días y tiempo hasta que logres realizar actividad física 6 días a la semana.

En el gimnasio, un entrenador personal (preferiblemente especializado en VIH) diseñará un programa de ejercicios adecuado para aumentar masa muscular en tus brazos y piernas a la vez que combates el almacenaje de grasa al rededor de tu cintura. El plan debe especificar cuan frecuente, cuan difícil y por cuanto tiempo realizarás cada ejercicio. Si no tienes un entrenador personal a tu alcance puedes utilizar la siguiente guía:

Realiza ejercicios aeróbicos 3 a 6 días a la semana por 15 a 60 minutos.

Realiza ejercicios de fuerza y resistencia dos o tres veces en semana de 1 a 3 "sets" dónde cada "set" incluya de 8 a 12 repeticiones. Toma un minuto de descanso entre "set".

Estira todos los días antes y después de realizar ejercicio.

Para mas información

Nutrition.gov

AIDS/HIV

<http://www.nutrition.gov/nutrition-and-health-issues/aidshiv>

USDA National Agricultural Library

AIDS/HIV

<http://fnic.nal.usda.gov/diet-and-disease/aidshiv>

AidsMap

Nutrition

<http://www.aidsmap.com/Nutrition/cat/1480/>