La realización de este material es posible gracias al apoyo del pueblo y gobierno de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional de acuerdo a los términos del Convenio Cooperativo GPO-A-OO-04-00026-00.

Las opiniones aquí expresadas no necesariamente reflejan las opiniones de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional o del Gobierno de Estados Unidos de América.

Ministerio de Salud Pública

Programa Nacional de Prevención y Control de ITS, VIH y SIDA

Aprendiendo a Vivir Positivo (a)

Guía para una Alimentación Saludable

Guatemala, Guatemala
2,008

TIEMPO DE SOLIDARIDAD

GOBIERNO DE ÁLVARO COLOM
GUATEMALA

PRESENTACIÓN

La buena alimentación y nutrición son de vital importancia para mantener un óptimo estado de salud y mejorar la calidad de vida, sobre todo para aquellas personas con enfermedades crónicas incluyendo el VIH.

El presente documento es una recopilación de información útil dirigida a personas que viven con VIH, donde se abordan temas como la importancia de la nutrición en PVIH, el manejo de signos y síntomas, la alimentación y la terapia antirretroviral, ideas para mantener estilos de vida saludable, entre otros.

Esta guía ha sido una iniciativa del Proyecto Capacity, con el apoyo de la Misión USAID en coordinación con el Programa Nacional de ITS/VIH/SIDA.

Elaborado Por:

Sonia Barrios, Nutricionista,
Hospital Regional de Occidente.
María Inés Herrarte de Muralles, Nutricionista,
Clínica Familiar Luis Angel García.
Joan Pennington, Nutricionista,
Hospital Roosevelt y Hogar Marco Antonio.

Revisión, Equipo Técnico, Programa Nacional de SIDA,
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

INTRODUCCIÓN

La infección por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) influyen en el estado nutricional durante todas las etapas de la enfermedad; complicando el pronóstico de las personas afectadas. La diarrea, falta de apetito y mala absorción de nutrientes son las principales alteraciones que llevan al paciente a un proceso de desnutrición y carencias nutricionales que aceleran la progresión de la enfermedad.

Con la implementación de la terapia antirretroviral de gran actividad (TARGA) se ha logrado mejorar el sistema de defensas del cuerpo (aumentando los niveles de CD4 y disminuyendo la Carga Viral), evitando el surgimiento de las infecciones y los signos y síntomas característicos de la enfermedad, sin embargo, algunos de estos medicamentos provocan otro tipo de alteraciones, siendo las más comunes: cambios en la distribución de la grasa del cuerpo (acumulación o pérdida), y aumento de los niveles de triglicéridos, colesterol o azúcar en la sangre, incrementando con ello el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes.

Durante todas las etapas de la enfermedad, se requieren de intervenciones nutricionales adecuadas para lograr mantener un estado nutricional normal, y disminuir las complicaciones asociadas a la enfermedad y al tratamiento antirretroviral.

El propósito de esta guía de alimentación, es proporcionar a las personas que viven con VIH/SIDA las recomendaciones nutricionales básicas que los ayuden a mantener una mejor calidad de vida; a través de el consumo de una dieta sana y equilibrada y promoviendo estilos de vida saludables.

HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Debido a que el sistema de defensas de los pacientes con VIH/SIDA se encuentra debilitado, están susceptibles a contraer enfermedades transmitidas por los alimentos en mal estado o inadecuadamente preparados.

Una infección o intoxicación de origen alimentario puede causar diarrea, náuseas y vómitos que, a su vez, pueden conducir o agravar la pérdida de peso y afectar consiguientemente al estado nutricional.

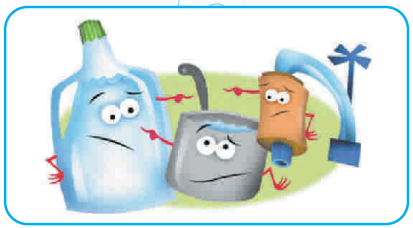
Estas enfermedades pueden evitarse siguiendo algunas normas básicas de higiene:

Higiene Personal

- Lave siempre sus manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos o de comer y después de ir al baño.
- Cubra todas las heridas para evitar la contaminación de los alimentos durante su preparación y manipulación.

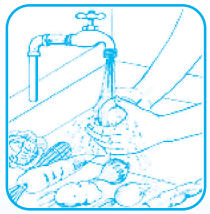
Agua Segura

- Mantenga el agua en un recipiente limpio y cerrado.
- No introduzca las manos o los vasos en el recipiente.
- Utilice agua hervida, clorada o envasada para beber.



- El hielo añadido en las bebidas o utilizado para conservar alimentos pude sufrir contaminación, por lo que es mejor abstenerse de su uso.

Higiene de la Cocina



- Mantenga limpia las superficies en donde se preparan los alimentos.
- Los utensilios que utilice para preparar los alimentos deben lavarse con agua y jabón.
- Lave las frutas y verduras con agua segura.
- Cubra los alimentos para mantenerlos libres de moscas y de polvo.
- Mantenga la basura en un bote cerrado.
- No utilice tablas de madera para picar alimentos, pues almacenan gérmenes; se pueden reemplazar por tablas plásticas (sino cuenta con una tabla, se recomienda picar sobre un plato).
- Si usted tiene refrigeradora, debe limpiar su interior con agua y jabón para prevenir el crecimiento de hongos.

Cocción y Almacenamiento de los Alimentos

- Durante la preparación de los alimentos evite comer, hablar frente a ellos, estornudar o toser, ni tocarse la cara, la nariz o el cabello.
- Cubra y mantenga los alimentos y recipientes alejados de los insectos.
- Tire cualquier alimento en mal estado.
- Verifique la fecha de vencimiento de los alimentos.
- Sirva inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.
- Almacene los alimentos en un lugar freso o en la refrigeradora.
- Almacene los alimentos crudos y cocidos por separado.
- Trate de cocinar la cantidad necesaria de alimentos que va a consumir, si le sobra tírelos, al menos que pueda guardarlos en un lugar fresco o en la refrigeradora.

Alimentos Crudos

- No debe consumir huevos, carnes, aves, pescados ni mariscos crudos o poco cocinados.
- Si consume leche o productos lácteos verifique que sean de fuentes seguras, es decir productos pasteurizados.
- Las frutas y verduras de consumo en crudo es necesario lavarlas y dejarlas durante 30 minutos en un recipiente con agua y cloro.

Cuando usted come fuera de casa

- No consuma alimentos que se encuentren en contacto directo con el ambiente, (por ejemplo: bolsitas de frutas y verduras, ceviche, comida callejera).
- Coma en comedores de confianza.
- Trate de comer alimentos similares a su dieta diaria.

“RECUERDA LAVAR TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN”

CONSEJO NUTRICIONAL PARA PACIENTES INFECTADOS CON VIH/SIDA

Diarrea

La diarrea constituye un problema para muchos enfermos con VIH/SIDA y es causa de que el organismo pierda agua y minerales. En los casos graves la diarrea produce deshidratación, mala absorción de alimentos, pérdida de peso y desnutrición.

La diarrea puede tener muchas causas puede ser un síntoma de la enfermedad o un efecto secundario de los alimentos; es producida frecuentemente por el consumo de agua y alimentos contaminados como consecuencia de una mala higiene.

Se suele creer erróneamente que cuando se padece diarrea es necesario dejar de beber y de comer, sin embargo, reducir la ingesta alimentaria puede agravar el problema.

Recomendaciones:

- No deje de comer.
- Coma frecuentemente y en pequeñas cantidades.
- Beba suero de rehidratación oral, evitando el consumo de líquidos azucarados como: jugos enlatados, refrescos, aguas gaseosas, bebidas energéticas y rehidratantes (Gatorade®, Revive®, Powerade®).
- Temporalmente evite el consumo de productos lácteos, se pueden sustituir por Incaparina®, Bienestarina® o leche de soya.
- Evite los alimentos fritos o grasosos, ya que pueden agravar la diarrea.
- Pregunte a su médico acerca de medicamentos antidiarreicos.
- No consuma alimentos que pueden provocar cólicos o hinchazón o gases por ejemplo: frijoles, coliflor, brócoli, pepino, rábano, cebolla.
- Para reponer los minerales perdidos, beba y aumente el consumo de bananos, plátanos, papas jugo de melocotón y tomate.
- Evite alimentos que contengan cafeína (café, té, gaseosas), irritantes (chile) y ácidos.
- Consuma frutas y verduras cocidas (sin la cáscara).
- Consuma alimentos como el arroz blanco, mosh, puré de manzana y de papas.

"SI LA DIARREA PERSISTE POR MÁS DE TRES DÍAS, SE PRODUCE FIEBRE, APARECE SANGRE EN LAS HECES, CONSULTA AL MÉDICO"

Ejemplos de Alimentos

- Incaparina.
- Nestum arroz.
- Manzanas o peras cocidas.
- Puré de manzanas, zanahoria, papa o güicoy sazón.
- Sopa de verduras con arroz y trozos de pollo cocidos (retire la piel).
- Arroz blanco cocido.
- Mosh o avena molida.
- Tortilla o pan tostado.
- Galletas de soda.
- Gelatinas (si desea puede agregar banano en trozos o fruta cocida).

Pérdida del Apetito

La pérdida del apetito es una de las manifestaciones más comunes de los enfermos de VIH/SIDA. Puede tener muchas causas como la depresión, ansiedad, infecciones y lesiones en la boca.

La sensación de hambre puede desaparecer o la persona puede quedar satisfecha tempranamente y por lo tanto no desear comer lo suficiente.

Recomendaciones:

- Coma pequeñas cantidades de comida, pero que sean frecuentes.
- Evite consumir alimentos calientes como sopas, caldos o café; ya que estos producen sensación de llenura.
- Haga ejercicios ligeros antes de comer, ya que ayudan a incrementar el apetito.
- Beba un suplemento nutricional líquido o batido indicado por su médico o nutricionista.

- No tomar las bebidas antes y durante las comidas, es preferible beberlos al terminar de comer.

- Evite el consumo de alimentos que produzcan gases en el estómago, ya que pueden ocasionar sensación de llenura.

- Coma en compañía de su familia y/o amigos.

- Pregunte a su médico o nutricionista por un medicamento estimulante del apetito.

Náuseas y Vómitos

Las náuseas y los vómitos pueden producirse tanto por infecciones como por el efecto de algunos medicamentos y tratamientos.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a sobrellevar los síntomas:

- Haga comidas varias veces al día, en cantidades pequeñas.

- No ingiera alimentos sólidos y beba líquidos en la misma comida. Espacielos por lo menos una hora.

- Evite alimentos sólidos, fritos, condimentados y muy dulces.

- Elija alimentos secos y salados, como galletas, pan tostado o cereales de desayuno.

- Pregúntele al médico sobre medicamentos contra las náuseas.

- Coma en posición sentada. Procure no acostarse durante 1 ó 2 horas después de haber comido.

- Coma lentamente y mastique bien.

- Oler cáscara de naranja o bebiendo el jugo de limón con agua caliente ayuda a aliviar la sensación de náusea.

- Procure no preparar usted mismo los alimentos, el olor de los alimentos que se están preparando pueden agudizar la sensación de náusea.

- Permita una buena ventilación de la casa y dispersar los olores de la cocina.

Ejemplos de Alimentos

- Galletas saladas o pan tostado en ayunas.
- Cereales de desayuno no azucarados.
- Agua mineral.
- Jugo de naranja o limonada.
- Helados de hielo.
- Frutas en trozos.
- Mango verde con limón y sal.

"PREGÚNTELE A SU NUTRICIONISTA SOBRE UN SUPLEMENTO NUTRICIONAL EN CASO DE QUE LA INGESTA DE ALIMENTOS SEA INSUFICIENTE"

Lesiones en la Boca y cambios en el Sabor

Las inflamaciones de la boca y la lengua son frecuentes en los enfermos de VIH/SIDA.

Las inflamaciones de la boca pueden dificultar la acción de comer y por consiguiente disminuir la ingesta de alimentos. Las infecciones orales, al igual que algunos medicamentos, pueden cambiar su sentido del gusto.

A continuación encontrará sugerencias que pueden serle útiles:

- El hábito de fumar y el de beber alcohol pueden irritar el interior de su boca.
- Tenga cuidado con las bebidas calientes. Pueden causarle mucho ardor si tiene llagas en la boca.
- Ingiera alimentos muy fríos, como helados, jugo de frutas, yogurt o licuados para adormecer las papilas gustativas.
- Ingiera alimentos blandos, entre los que se encuentran la compota de manzana, avena (mosh), puré de verduras o frutas.
- Utilice una pajilla para beber líquidos, prefiera la Incaparina, leche, atol de maicena o algún suplemento nutricional recomendados por su médico o nutricionista.
- Ablande los alimentos, agregándole líquidos.
- Si usted observa la presencia de un hongo en la boca, reduzca el consumo de alimentos dulces como la miel, azúcar, jaleas, mermeladas, frutas y bebidas dulces porque el azúcar puede agravar la lesión.
- Lávese los dientes y la lengua antes y después de comer con un cepillo dental de cerdas suaves y una crema dental saborizada. Si el dolor de encías le impide cepillarse los dientes haga enjuagues de agua con bicarbonato para refrescar la boca.
- Evite el consumo de alimentos muy picantes, ácidos, pegajosos o duros.

Ejemplos de Alimentos

- Gelatina.
- Batidos con frutas.
- Yogurt con fruta.
- Helados de frutas.
- Jugos de frutas o néctares enlatados.
- Refrescos naturales con hielo.
- Purés de frutas y verduras.
- Leche con suplementos nutricionales.
- Preparaciones licuadas para lograr consistencia de puré o papilla.

Estreñimiento, Flatulencias o Gases

Los enfermos de VIH/SIDA suelen digerir con dificultad ciertos alimentos o sufrir de estreñimiento o hinchazones. Estos problemas se deben a daños en la flora bacteriana que existen de forma natural en el intestino y que es necesaria para la digestión de los alimentos. Los antibióticos u otros medicamentos pueden destruir la flora bacteriana.

A continuación encontrará algunas sugerencias para mejorar estos síntomas:

Mala digestión o distensión abdominal

- Mastique bien y despacio los alimentos.
- La papaya picada o la piña añadida en la carne actúa de suavizador y facilita la digestión.
- El consumo de yogurt puede ayudar a la digestión.
- Evite el consumo de alimentos grasosos, productos lácteos e irritantes o formadores de gas (café, gaseosas, frijoles, repollo, coliflor, pepino, cebolla, rábano).

Ejemplos de Alimentos

- Té de manzanilla.
- Tome agua de anís.
- Yogurt con frutas (de preferencia la papaya).
- Consumir una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos.
- Evite el consumo de alimentos que usted identifique como causantes de hinchazón o mala absorción.
- Elija preparaciones cocidas, asadas, guisadas, horneadas (no frituras).

Estreñimiento

- Beba suficiente cantidad de agua segura, aproximadamente 2 litros diarios.
- Prefiera verduras o frutas crudas, si es posible, consuma la fruta con cáscara.

Ejemplos de Alimentos

- Consumir una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos.
- Frutas y verduras con cáscara.
- 1 vaso de mosh o avena cocida justo antes de acostarse.
- 1 ó 2 vasos de agua con 1 cucharadita de linaza.
- Por lo menos 8 vasos de agua al día.
- Realizar ejercicio frecuentemente
- Agua de ciruela.
- Frutas recomendadas: papaya, banano, naranja (comer el bagazo).

"REALICE ALGÚN TIPO DE EJERCICIO POR LO MENOS 30 MINUTOS AL DÍA"

Pérdida de Peso

Una de las principales complicaciones nutricionales que conduce a una rápida progresión de la enfermedad como consecuencia de una disminución de las defensas y una acelerada replicación viral es la pérdida de peso.

La pérdida de peso se produce por diversos factores, siendo la diarrea, falta de apetito, malabsorción de alimentos y las infecciones propias de la enfermedad las principales causas de desnutrición.

Se dice que una persona que pierde más del 10% de su peso corporal presenta un síndrome conocido como desgaste. Es por ello necesario brindar lo más pronto posible las intervenciones nutricionales adecuadas que eviten un mayor deterioro del estado nutricional.

Si usted presenta pérdida de peso, se sugiere:

- Consultar lo más pronto posible al médico o nutricionista.
- Consumir algún suplemento nutricional como: Incaparina®, Ensure®, Ensoy®, leche.
- Agregar ingredientes que aumenten las calorías de sus platos favoritos (por ejemplo, queso, crema, miel, jaleas, leche en polvo, aceite, mantequilla, margarina, manías).
- Aunque usted no sienta hambre, es necesario que consuma pequeñas cantidades de alimentos cada 2 a 3 horas.
- Pregunte al médico o nutricionista sobre un medicamento que ayude a estimular el apetito.

Ejemplos de Alimentos

- Gelatinas.
- Arroz con leche.
- Incaparina o mosh con leche.
- Licuados de frutas con leche.
- Pollo, pescado o carnes fritas.
- Incaparina o mosh con suplementos nutricionales.
- Fruta con miel o crema y azúcar.
- Pan con queso, crema, mantequilla o jaleas.
- Ensaladas con aderezos cremosos o aceite de oliva.
- Agregar aceite a sus hierbas o sopas.
- Plátanos fritos con crema y azúcar.
- Leche con chocolate o chocolate caliente.
- Fideos o papas con crema o mantequilla
- Semillas y frutos frescos (manías, pasas, ciruelas).

Estilo de Vida Saludable

La ausencia del ejercicio físico como actividad habitual, el predominio de la vida sedentaria, el consumo de tabaco, alcohol, drogas y las tareas laborales no saludables contribuyen muy directamente a la mala salud de los pacientes que viven con VIH/SIDA.

Lograr un estilo de vida saludable es difícil pero no imposible.

Se ha comprobado que las personas que consumen una dieta sana y equilibrada, realiza ejercicio por lo menos tres veces por semana y evita la ingesta de bebidas alcohólicas y evitan el cigarrillo presentan una mejor calidad de vida.

Beneficios del Ejercicio

- Reduce el exceso de grasa en el cuerpo.
- Ayuda a mantener el peso y aumentar la masa muscular.
- Controla los niveles de azúcar, colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Mejora la salud del corazón.
- Ayuda a reducir el estrés y la depresión.
- Estimula el apetito.
- Evita el estreñimiento.

Como lograr una Vida Saludable

- Realice algún tipo de ejercicio por lo menos tres veces a la semana (correr, caminar, levantamiento de pesas, nadar, andar en bicicleta, saltar la cuerda).
- Beba por lo menos 8 vasos de agua pura al día.
- No ingiera bebidas alcohólicas.
- Deje de fumar.
- No consuma ningún tipo de drogas.
- Visite al psicólogo por lo menos 1 vez cada 6 meses.
- Consuma una dieta sana y equilibrada (como lo indica la Olla Familiar).
- Evite comer comida chatarra (golosinas, hamburguesas, pollo frito, gaseosas, tacos, enchiladas, chuchitos, tamales, paches, churros, bolsitas).

GUÍA ALIMENTARIA PARA GUATEMALA

Los 7 pasos de una sana alimentación

- Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
- Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
- Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
- Si come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de fríjol para que sea más sustanciosa.
- Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
- Al menos, una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.
- Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar.

"RECUERDA QUE UNA BUENA NUTRICIÓN FORTALECE EL SISTEMA INMUNE"

Ejemplos de Menú Nutritivo

Desayuno:

- 1 huevo duro, revuelto o estrellado.
- 1/2 taza de frijoles cocidos.
- 2 tortillas o 2 pan francés.
- 1 fruta o 1 rodaja de fruta.
- 1 vaso de atol de Incaparina o Bienestarina. *sino desea consumir huevo, puede sustituirlo por salchicha, jamón o queso fresco.

Refacción de la mañana:

- 1 fruta o 1 rodaja de fruta.
- 1 vaso de atol de Incaparina con leche.

Almuerzo:

- 5 onzas de pollo (sin el pellejo), carne o pescado cocido o asado.
- 1/2 taza de arroz blanco o fideos con salsa.
- 1 taza de vegetales cocidos o en ensalada (utilice sal y limón).
- 2 tortillas.
- 1 vaso de refresco natural o agua pura.

Refacción de la tarde:

- 1 tortilla o pan con queso fresco o requesón.
- 1 vaso de refresco de Incaparina (fresa, chocolate o vainilla).

Cena:

- 1 onza de queso o requesón.
- 1/2 taza de frijoles cocidos.
- 1/2 plátano cocidos en rodajas.
- 1 tortilla o pan.
- 1 vaso de atol (corazón de trigo, maicena, haba, cereales).

MANEJO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS QUE RECIBEN TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

Cambios en la distribución de grasa en el cuerpo

Las personas que toman medicamentos para combatir el VIH durante mucho tiempo experimentan numerosos cambios.

Algunas personas han experimentado una enfermedad que se conoce como “síndrome de lipodistrofia”. En las personas que viven con el VIH/SIDA el síndrome de lipodistrofia consiste en ciertos cambios que se producen en la distribución de la grasa corporal y en el procesamiento (metabolismo) de las grasas en el cuerpo. Estos cambios no ocurren necesariamente al mismo tiempo.

- La persona experimenta un gran aumento de grasa alrededor de los órganos del abdomen.
- Se produce una pérdida de grasa en la cara, los brazos, las piernas y las nalgas.
- Se acumula grasa en la parte posterior de los hombros y en la nuca (joroba de búfalo),
- Al parecer, las mujeres experimentan una mayor acumulación de grasa en los senos y el abdomen que los hombres. Los hombres tienden a sufrir una pérdida mayor de grasa subcutánea.

“CUALQUIER CAMBIO QUE USTED SIENTA EN SU CUERPO CONSULTE AL MÉDICO O NUTRICIONISTA”

Como no se conocen con exactitud las causas de dichos cambios, actualmente no existen “curas” de eficacia comprobada para el “síndrome de lipodistrofia”. Sin embargo, algunas recomendaciones que pueden ayudar son:

- Estar atento a cualquier cambio que se produzca en la forma de su cuerpo y consultarlo con su médico o nutricionista.
- Intente alcanzar y mantener un peso saludable.
- Disminuya la cantidad de grasas dañinas para el corazón, tales como la grasa que se encuentra en pasteles, tortas, galletas, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, manteca vegetal, carne de cerdo y derivados, comida chatarra (pizza, hamburguesa, pollo frito, papas fritas,)
- Asegúrese de estar incluyendo las proteínas necesarias en su dieta. Buenas fuentes de proteínas bajas en grasas son: productos lácteos y leche de bajo contenido graso, carnes magras, pollo, pescado, frijoles, requesón, frutos secos y semillas.
- Consulte con la nutricionista para obtener opciones de comidas más saludables.
- Realice ejercicio frecuentemente, es decir, por lo menos 3 veces por semana durante 30 minutos.
- Es importante realizarse constantemente exámenes de glucosa, colesterol y triglicéridos.
- No deje de tomar sus medicamentos. Si tiene alguna duda, consulte con el médico.

Azúcar elevado en la sangre

El síndrome de lipodistrofia puede estar acompañado de un aumento en la resistencia a la insulina y niveles más altos de azúcar en sangre. Algunas personas desarrollan diabetes y altos niveles de azúcar en sangre, que deben ser controlados. El azúcar en sangre también se denomina glucosa.

¿Qué es la resistencia a la insulina?

La insulina es una hormona que por lo general disminuye la cantidad de azúcar en sangre estimulando el uso de la glucosa en los músculos y en las grasas y reduciendo la glucosa que se produce en el hígado. No es fácil detectarla a menos que uno se someta a un estudio especializado, por lo que deberá hacerse cada tres meses un análisis de los niveles de azúcar en ayunas.

¿Por qué puede ser un problema?

Una consecuencia habitual de la resistencia a la insulina es el desarrollo de diabetes. La tolerancia a la glucosa y la diabetes tipo 2, niveles de alto de grasas, alta presión arterial, obesidad, falta de actividad física son factores de riesgo de enfermedades del corazón.

Recomendaciones

- Modifique su dieta. Consulte con la nutricionista para que le ayude planificar una dieta adecuada, puede ayudarlo a trazar un plan de dieta.
- Practique ejercicios frecuentemente (recuerde realizarlo por lo menos 3 veces por semana durante 30 minutos)
- Intente alcanzar y mantener un peso saludable.
- Tome los medicamentos que le recomienda su médico.

Si sufre de diabetes, la meta para vivir bien consiste en mantener los niveles de glucosa (azúcar) en sangre dentro de un rango saludable.

- Si tiene alguna duda consulte al médico o nutricionista.
- Respete los horarios de las comidas que le indique la nutricionista.
- No coma demasiado ni deje pasar muchas horas sin comer.
- En lugar de azúcar, utilice sustitutos como NutraSweet o Equal, Sweet & Low, Sweet One o Splenda.
- Elimine los postres dulces (como magdalenas, el pan dulce, los pasteles, las frutas en almíbar, helados, rellenitos y los dulces) y los alimentos ricos en azúcar(como la miel, la jalea, panela, mermelada, el azúcar morena).
- Consulte con el médico o nutricionista sobre el tipo de ejercicio que debe realizar.

"ES NECESARIO QUE SIGA UNA DIETA ESPECIAL CALCULADA POR LA NUTRICIONISTA"

Aumento del colesterol y triglicéridos en la sangre

Los lípidos son grasas. Un perfil de lípidos en sangre consiste en una prueba de laboratorio que muestra las distintas clases de grasa que tenemos en la sangre. El colesterol y los triglicéridos son lípidos en sangre. Muchas personas que realizan tratamientos combinados pueden desarrollar niveles altos o muy altos de lípidos en sangre. Sométase a una prueba de perfil de lípidos en sangre, en ayunas, cada 3-6 meses.

Un nivel de lípidos alto que se incrementa con el tiempo puede derivar en un aumento del riesgo de padecer una afección cardíaca o pancreatitis (o páncreas inflamado). Los hombres tienen niveles anormales de grasa en sangre con más frecuencia que las mujeres.

¿Qué eleva los niveles de colesterol en sangre?

- Una dieta alta en grasas y azúcares
- Algunos medicamentos.
- El hígado puede estar produciendo demasiada grasa.

¿Qué puede hacer para mejorar los niveles de colesterol?

- Reduzca la cantidad de las grasas que ingiere por día. Reduzca las grasas extra: jugos de carne espesos, salsas, mayonesa y postres.
- En lugar de freír sus comidas, cocine los alimentos al vapor, cocidos, horneados, asados, guisados o a la plancha.
- Utilice menos grasas "malas" tales como grasa de cerdo, manteca, margarina en barra, productos lácteos enteros y coco.
- Consuma un cereal de desayuno alto en fibra (evite los que tienen azúcar o chocolate).

- Utilice grasas “sanas” como, por ejemplo, aceites de oliva, girasol, canola, soja y productos lácteos de bajo contenido graso. No obstante, recuerde que deberá ingerir menos grasas.
- Coma cortes de carne sin grasa, pollo sin piel y pescado.
- Agregue fibra a su dieta como, por ejemplo, pan de trigo integral, cereales, granos, frijoles, mosh, salvado de avena, frutas y vegetales.
- Comience un programa de ejercicios. Ejercicios aeróbicos como caminar, nadar o andar en bicicleta ayudan a controlar el peso y a mejorar los niveles de colesterol.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Evitar el consumo de comida típica, como: tamales, paches, chuchitos, rellenitos, chiles rellenos, tacos, dobladas, tostadas, caldo de gallina, frijol volteado, carnitas y chicharrones.
- Consuma huevo máximo 2 veces por semana.
- Deje de fumar. Los fumadores tienen un alto factor de riesgo en enfermedades del corazón.
- Si su médico le ha dado medicamentos para bajar el colesterol, tómelos en la forma indicada.
- Limite el consume de azúcar de mesa, miel dulces, helados, pasteles, chocolates y gaseosas.
- Sustituya el azúcar de mesa por Nutrasweet o Equal (sobres color azul), Sweet-n-Low (sobres color rosa) o Splenda (sobres amarillos).
- Reduzca o elimina el consumo de bebidas alcohólicas.

Ejemplos de Alimentos

- Leche descremada con Incaparina.
- Refrescos naturales endulzados con un sustituto de azúcar.
- Pollo, carne o pescado cocido, guisado, asado, o a la plancha.
- Verduras crudas o cocidas.
- Frutas crudas con limón y sal.
- Arroz blanco con verduras.
- Sopas de verduras caseras.
- Frijoles parados o colados sin grasa.
- Arroz con frijol (no frito).
- Mosh con leche descremada.
- Tortilla con requesón.
- Plátanos cocidos.

“PUEDE TOMAR EN AYUNAS 1 VASO DE AGUA CON 4 CUCHARADAS DE MOSH EN HOJUELA CRUDO O 1 VASO DE AGUA CON 1 CUCHARADA DE LINAZA”

Interacción entre los Medicamentos y los Nutrientes

A continuación se presenta un cuadro que explica los efectos secundarios que pueden aparecer las primeras semanas de estar tomando los medicamentos contra el VIH/SIDA. Además de incluir recomendaciones para el momento de tomarlos.

FARMACO	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	RECOMENDACIONES
ZIDOVUDINA AZT	Diarrea, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Tomar este fármaco en ayunas. En caso de que produzcan síntomas gastrointestinales, se puede tomar con las comidas siempre que éstas no tengan un alto contenido en grasa. Evitar alcohol.
AZT + 3TC	Diarrea, náusea, fatiga y dolor de cabeza.	Tomarlo en ayunas. Comidas bajas en grasa ayudan a controlar los síntomas gastrointestinales. Evitar alcohol.
ESTAVUDINA D4T	Falta de apetito, diarrea, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Se puede consumir en ayunas o con comidas.
LAMIVUDINA 3TC	Falta de apetito, diarrea, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Puede consumirse en ayunas o con comidas, sin embargo para reducir posibles síntomas gastrointestinales, se recomienda se consuman con comidas.
EMTRICITABINA	Diarrea y náusea.	Puede tomarse en ayunas o con comidas.
ZALCITABINA	Falta de apetito, diarrea, estreñimiento, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Tomarlo con comidas.

FARMACO	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	RECOMENDACIONES
ABACAVIR ABC	Diarrea, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Se puede consumir con comidas o en ayunas. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
DIDANOSINA DDI	Diarrea, estreñimiento, náusea, vómito y dolor de cabeza.	Se recomienda tomar 30-60 minutos antes ó 2 horas después de las comidas. Tomarlo únicamente con agua.
EFAVIRENZ EFV	Náusea, fatiga, dolor de cabeza, insomnio y pesadillas.	Se recomienda evitar consumo después de alimentos altamente grasos. Evitar consumo de alcohol. No se utilice durante el embarazo. No tomar conjuntamente con hierba San Juan.
NEVIRAPINA NVP	Náusea y dolor de cabeza.	Puede tomarse en ayunas o con las comidas. Evitar el alcohol. No tomarlo conjuntamente con la hierba de San Juan.
DELAVIRDINA	Falta de apetito, diarrea, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Puede tomarse en ayunas o con las comidas. Evitar el alcohol. No tomarlo conjuntamente con la hierba de San Juan.

FARMACO	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	RECOMENDACIONES
TENOFOVIR	Diarrea, náusea, vómito y dolor de cabeza.	Tomarlo con comidas.
INHIBIDORES DE LA FUSION	Dolor de cabeza.	Ninguna recomendación.
AMPRENAVIR	Diarrea, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Tomarlo en ayunas o con comidas bajas en grasa. No tomarlo conjuntamente con la hierba de San Juan.
INDINAVIR	Falta de apetito, diarrea, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Tomarlo con el estómago vacío una hora antes de las comidas o dos horas después de las comidas. Esperar una hora después de tomarlo, para comer nuevamente. Tomarlo con comidas ligeras. No beber jugo de uva y evitar el alcohol. Tomar suficiente agua pura. Por lo menos 8 vasos de agua diarios. No tomarlo conjuntamente con la hierba de San Juan.
LOPINAVIR / RITONAVIR	Náusea, vómito y diarrea.	Tomarlo con comidas. No tomarlo conjuntamente con la hierba de San Juan.

FARMACO	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	RECOMENDACIONES
RITONAVIR	Falta de apetito, diarrea, náusea, vómito, fatiga y dolor de cabeza.	Tomarlo con comidas. Evitar tomarlo conjuntamente con la hierba de San Juan.
SAQUINAVIR	Diarrea, náusea y vómito.	Tomarlo con comidas altamente grasas. Evitar el alcohol. Evitar tomarlo conjuntamente con la hierba de San Juan.
ATAZANAVIR	Diarrea, náusea, vómito y dolor de cabeza.	Tomarlo con comidas. Evitar tomar antiácidos hasta 1 hora después de haber tomado el medicamento. Evitar tomar conjuntamente la hierba de San Juan.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

A continuación se presentan una serie de preguntas que le permitirán conocer algunas de sus inquietudes más frecuentes (si existe alguna duda, consulte a su médico o nutricionista).

1. Es necesario tomar suplementos de vitaminas y minerales?

Cuando usted no consume una dieta sana y equilibrada (que incluya todos los grupos de alimentos) es necesario cubrir sus requerimientos de vitaminas y minerales con un suplemento recetado por su médico o nutricionista. El consumo excesivo de vitaminas y minerales pueden ocasionar daños en su salud.

2. Es necesario que tome bebidas rehidratantes, sopas, gelatina y jugos enlatados cuando tengo diarrea? Debo evitar los alimentos sólidos?

El consumo de estas bebidas puede agravar la diarrea por el alto contenido de azúcar y sal. Es preferible que usted elija un suero de rehidratación oral (consulte su centro de salud más cercano). No olvide que debe de comer aún cuando tiene diarrea para evitar la pérdida de peso excesiva, no importando si las preparaciones son sólidas.

3. Hay algún alimento en especial que debo evitar comer?
Se recomienda que su dieta sea balanceada, baja en grasa y azúcar. Es importante modificar sus hábitos alimentarios para lograr mantener un adecuado peso, esto significa que deberá realizar más ejercicio, no beber alcohol, no fumar, comer más frutas y verduras y granos integrales.

4. Qué puedo hacer cuando no tengo apetito?
Debe de informar al médico o nutricionista el poco deseo de comer. Ellos le recomendarán algún medicamento que le ayude a mejorar su apetito.

5. Qué puedo comer si siento molestias o dolor al tragar?
Se recomienda que consuma líquidos fríos o a temperatura ambiente utilizando una pajilla. Esto ayudará a controlar a evitar el dolor y mejorar el consumo de los alimentos.

6. Debo realizar ejercicio?
Se recomienda que realice alguna actividad física por lo menos 3 veces por semana durante 30 minutos. No es necesario que se inscriba a un gimnasio, puede realizar actividades como caminata, correr o andar en bicicleta. Consulte con su médico o nutricionista para planificar el ejercicio que mejor le convenga.

7. Es necesario que consuma algún suplemento nutricional?
Si usted no está consumiendo una dieta sana y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos, y no está cubriendo sus requerimientos de nutrientes por diarrea, falta de apetito o vómitos, sí es necesario que consuma algún suplemento nutricional. Consulte a su médico o nutricionista para que le indique el suplemento nutricional que mejor le convenga.

8. Puedo compartir mis utensilios de cocina y vajilla con los demás miembros de mi familia?
El virus del VIH/SIDA no se transmite al compartir tenedores, cucharas, platos, vasos, ollas o sartenes, ni otros utensilios de cocina, por lo que no debe preocuparse por compartirlos.

9. Cómo puedo saber si mi colesterol, triglicéridos, o azúcar en la sangre están elevados?
Su médico o nutricionista le estará evaluando frecuentemente sus niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar a través de una muestra de sangre. Consulte a su médico o nutricionista si tiene alguna duda al respecto.

10. Si no tengo suficiente dinero, cómo puedo consumir una dieta adecuada?
No es necesario que usted invierta mucho dinero para obtener una dieta adecuada. Puede adquirir la Incaparina o Bienestarina, Protemás o realizar mezclas vegetales como: arroz con frijol, tortilla con frijol, plátanos con frijoles, pan con frijol, tamal con frijol. Recuerde siempre consultar con la nutricionista para que le sugiera otros alimentos.

Bibliografía

Manual de Nutrición y HIV, Herrera, Marta Departament de Sanitat i Seguretat Social VII. Títo 1. Nutrición 2. Sida Dietoteràpia 616.988:613.2

Cuidado de la Salud y el VIH. Guía nutricional para personal de salud y pacientes. Oficina de VIH/SIDA. División de Programas Comunitarios [Health Resources and Services Administration, HIV/AIDS Bureau, Division of Community Based Programs], por Marcy Fenton, MS, RD. Junio 2002

Nutrition and HIV/AIDS: A Training Manual Session 3 Regional Center for Quality and Health Care, 2003

El Proyecto Capacity (The Capacity Project) es una iniciativa mundial financiada por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El Proyecto Capacity aplica enfoques probadamente exitosos y con potencial en los servicios de salud prioritarios en los países en desarrollo para:

- Mejorar el planeamiento de los Recursos Humanos y el liderazgo.
- Desarrollar mejores programas de educación y capacitación para los trabajadores.
- Fortalecer los sistemas de apoyo para el desempeño de los trabajadores.

IntraHealth International
JHPIEGO An Affiliate of Johns Hopkins University — A global leader in improving health care for women and families
PATH — A catalyst for global health
IMA World Health
LATH Liverpool Associates in Tropical Health
TRG
MSH Management Sciences for Health — a nonprofit organization strengthening health programs worldwide