

Recomendaciones para personas que viven con VIH



En el pasado, la infección por el virus del VIH consistía en una condición devastadora para la persona y su entorno. Sin embargo, hoy esta condición está altamente controlada gracias a los avances de la medicina y farmacéutica. **Actualmente se cuenta con un tratamiento “Antirretroviral”** que permite mantener al virus en concentraciones bajas, e incluso, indetectable, siempre y cuando se sigan las indicaciones médicas correspondiente a la ingesta del medicamento logrando una adherencia a esta, así se mantengan una calidad de vida óptima y sin alteraciones; por ello se recomiendan las siguientes medidas para que la persona llegue a este adecuado estado de salud:



Afecciones a la salud asociadas al VIH

Dislipidemia

Las personas con alteraciones en su perfil lipídico (colesterol y triglicéridos) tienen una disfunción en la respuesta inmune, agregada a la condición de inmunodeficiencia de base de las personas con VIH. Se recomienda una dieta sana y balanceada, con grasas saludables (ácidos grasos esenciales o poliinsaturados) como el maní, pescado, palta y aceitunas. Además de un chequeo médico con perfil lipídico anual.

Intolerancia a la glucosa o diabetes mellitus

Los niveles elevados de glucosa en la sangre juegan un rol tóxico de contra regulación con la terapia antirretroviral, volviéndola menos efectiva. Es por esto que se recomienda un control médico con niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1c) anual en pacientes con VIH y diabetes o resistencia a la insulina.

Hipertensión

Las personas que viven con VIH en comparación con la población general, tienen cifras tensionales más elevadas. Es por esto que se recomienda en las personas con VIH un control y seguimiento anual de su presión arterial.



Alteraciones óseas

Las personas que viven con VIH, pérdida masa ósea a edad más temprana que la población general y se asocia que la terapia antirretroviral favorece esta pérdida, sin embargo, no es una razón suficiente para modificar la terapia. Se recomienda estudio con densitometría ósea en pacientes sobre los 50 años de edad.

Desórdenes neuropsiquiátricos


Es frecuente que las personas que viven con VIH tengan síntomas de estrés, angustia, cambios de ánimo o ánimo depresivo. Ante la presencia de estos síntomas deben ser referidos a un profesional de la salud (psicólogo y/o psiquiatra).

Cáncer

La infección por VIH es una condición particular de los individuos para que desarrollen un mayor número de crecimientos anormales en el tejido, tipo tumor (benigno o maligno). Es por esto que deben evitar la exposición prolongada al sol, tabaco, alcohol y el consumo de alimentos ahumados.

Otras ITS

El vivir con VIH representa un estado de inmunosupresión que facilita la entrada de otras infecciones de transmisión sexual, con todos los riesgos subyacentes que esto implica. Se recomienda una sexualidad segura y responsable; el uso correcto del condón de principio a fin en la relación sexual es eficaz para evitar la transmisión de ITS.



Recomendaciones para una vida sana



Evitar alimentos nocivos

Lácteos sin pasteurizar, huevo, carne y productos del mar crudos, debido a que poseen bacterias, virus y parásitos patógenos para el organismo. Se recomendación consumir alimentos bajos en grasas y realizar ejercicios para evitar el hígado graso.

Evitar el consumo de alcohol

El Alcohol altera el perfil lipídico, los niveles glicémicos, genera alteraciones específicas hepáticas que interfieren con la terapia antirretroviral.

Evitar el consumo tabaco

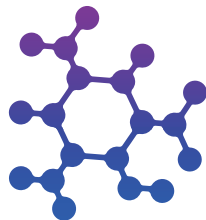
El Tabaco aumenta el riesgo de desarrollar EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y otras enfermedades pulmonares debido a la disminución de su respuesta inmune. Los pacientes que viven con VIH y consumen tabaco disminuyen sus años de vida.

Cuidados al hígado

El hígado tiene una importancia vital, puesto que éste procesa muchos de los medicamentos utilizados para tratar el VIH. Lamentablemente, los medicamentos antiretrovirales pueden provocar hepatotoxicidad (daño hepático), lo que puede evitar que el hígado funcione adecuadamente si su hígado se ve expuesto a otros medicamentos.

En caso de náuseas y vómitos

Se recomienda la ingesta de pequeños trozos de comida en forma paulatina. No beber líquidos durante las comidas. Comer lentamente, masticando bien. Seleccionar alimentos blandos. Consumir alimentos o preparaciones con poca grasa. Evitar los olores de la cocina.





Aumento de vitamina B12

Consumo de carne, riñones de cordero, huevos y lácteos, pescado, levadura de cerveza, algas, hongos comestibles, germen de trigo y soja.

Aumento de vitamina B6

La podemos encontrar en carnes rojas, pescados, pimientos, espinacas, papas, guisantes, brócoli, espárragos y frutos secos.


Aumento de zinc y selenio

Consumo de calabaza, carnes, semillas de sésamo, pan integral, nueces, mariscos, leche y huevos.

Aumento de vitamina D

Se puede recibir de la luz solar y del pescado, huevo, el hígado y los champiñones.





Organización No Gubernamental de Desarrollo
Centro de Estudios de la Sexualidad (MUMS Chile)
Santa Mónica 2317 -Santiago | Fono (56 2) 2671 4568
Mail: contacto@mums.cl

www.mums.cl