

Nutrición & el VIH: Comenzar con lo básico

La nutrición es un tratamiento que debe ser continuado por siempre durante toda la vida. El rol que cumple la nutrición en el tratamiento del VIH es crítico. El VIH afecta a cada persona de una manera diferente. La clave para una buena nutrición es tener un plan diario de alimentación que satisfaga sus necesidades. Solicite hablar con un nutricionista en su clínica para poder desarrollar un plan de alimentación específico para sus necesidades. Si no tienen nutricionista, pregunte a su doctor para que lo deriven a un dietista experto en VIH. Usted es el que debe insistir en lograr que la nutrición sea una prioridad.

La importancia de la nutrición

Nutrición significa su ingesta: la cantidad y calidad de alimentos que ingiere, los líquidos que bebe y los suplementos dietarios que toma. La ingesta puede ser medida por el número de porciones que coma de cada grupo alimenticio y por las calorías y nutrientes, como son los carbohidratos, proteínas y grasas, vitaminas y minerales, así como también otras importantes sustancias que se encuentran en sus alimentos y bebidas.

Nutrición también representa la manera en que sus alimentos, líquidos y suplementos son digeridos y convertidos en nutrientes para ser posteriormente, movilizados desde el sistema digestivo al torrente sanguíneo, y ser transportados a diferentes partes del cuerpo para ser utilizados en el metabolismo, funciones y procesos, que conservan la vida.

Piense sobre la nutrición como eslabones de una cadena. El primer eslabón es lo que usted elige para comer y beber. El segundo es que tan bien pueden ser digeridos. Tercero cuan efectivamente su cuerpo puede utilizar esos nutrientes. Usted, necesita de los tres eslabones. El consumo es aquel en el cual usted tiene más control. Si se rompe cualquier eslabón en la cadena el resultado es la malnutrición. Un pobre consumo alimenticio daña el primer eslabón; vómitos y diarrea dañan el segundo; y fiebre, alteraciones en el metabolismo e infecciones dañan el tercero. La malnutrición puede medirse e identificarse a través de la masa celular corporal (músculo) y la pérdida de peso, y también por la disminución de la proteína sanguínea denominada albúmina y otros marcadores sanguíneos como el hematocrito, hemoglobina y colesterol.

El VIH infecta a las células que cubren el tracto gastrointestinal y pueden conducir a que la ingestión, digestión, absorción y eliminación sean dolorosas, dificultosas y menos efectivas. Cuando la malnutrición es grave puede causar enfermedad y muerte, aún teniendo altos niveles de CD4. La pérdida de peso y bajos niveles de albúmina incrementan el riesgo de hospitalización y el período de estadía. Se ha establecido que la muerte ocurre cuando el peso ideal corporal disminuye a un 66% y la masa celular corporal a un 54%.

Lo que usted come hace una gran diferencia respecto a como se siente y que tan bien le vaya en términos médicos. Las personas con el VIH pueden tener problemas que dañen directamente su estado nutricional. El estado nutricional afecta directamente al sistema inmune.

Causantes del Deterioro o Síndrome de Desgaste

La malnutrición y el deterioro pueden ser la consecuencia de cuatro factores generales. Cualquiera de estos tendrían que ser expuestos a su médico, quién debería derivarlo a un nutricionista registrado.

Baja ingesta de calorías y nutrientes: Hay muchas causas. Algunas personas sufren pérdida del apetito debido a depresión, infecciones, fiebre, medicamentos, tratamiento con quimioterapia o radiación, fatiga, diarrea, náuseas o tienen miedo de comer. Otras razones son debido al dolor o dificultad en la masticación, degustación, o deglución (tragar). Algunas personas tienen problemas económicos o no pueden abastecerse y no tienen acceso a alimentos.

Malabsorción: Esto ocurre cuando los alimentos no son correctamente digeridos y convertidos en nutrientes, o a pesar de ser convertidos en nutrientes no son absorbidos por los intestinos y llevados al sistema circulatorio. Si tiene diarrea o

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

vómitos es porque los líquidos o alimentos no están siendo totalmente absorbidos. Los problemas causantes de la malabsorción pueden ser los medicamentos, malnutrición o infecciones. La diarrea o los vómitos pueden ser más severos si hay previa intolerancia a la lactosa o malabsorción grasa.

Anormalidades en el metabolismo: metabolismo es el proceso de utilización de nutrientes para que el cuerpo pueda funcionar. Podría haber una creciente demanda por calorías proteicas y nutrientes.

Deterioro muscular por falta de uso: El concepto de "úsalo o piérdelo" es verdadero. Alteraciones en las actividades pueden ocurrir cuando hay cambios en el trabajo o en las rutinas sociales o simplemente no se siente mental o físicamente bien para mantener su habitual ejercitación o actividad física.

Descomposición proteica

Sin suficiente calorías y nutrientes provenientes de los alimentos el tejido proteico corporal es utilizado como combustible. A dicha descomposición proteica se la denomina catabolismo. El resultado de este catabolismo se denomina desgaste o caquexia con atrofia muscular, disminución del tamaño celular, tejidos y órganos. La pérdida de tejido muscular podría ser notoriamente visible, aunque no en todos los casos. El peso corporal total podría no mostrar alteraciones a pesar de que la masa muscular haya cambiado. Otros sistemas corporales pueden ser afectados también negativamente. Otros problemas originados como resultado de la utilización de proteína como combustible incluyen los siguientes:

Disminución de la eficacia del sistema inmunológico

Incremento del riesgo a infecciones, como la PPC (neumonía por *Pneumocystis Carinii*) (PPJiroveci)

Atrofia de las pequeñas vellosidades intestinales causando dificultades en los procesos de digestión, absorción y utilización de nutrientes

Episodios de pérdida de peso abruptos

En la mayoría de los casos la pérdida de peso ocurre en episodios cortos, usualmente durante el tiempo de permanencia de alguna infección y generalmente debido a que la persona se siente muy enferma y no come lo suficiente. A la pérdida de peso se agrega el catabolismo y pérdida muscular. El músculo es también a veces, denominado masa magra corporal o masa celular corporal. Si la pérdida de peso continúa, el deterioro de la masa magra corporal en cada infección podría conducir a malnutrición.

Durante el transcurso de una infección, el cuerpo necesita más combustible, calorías, proteínas además de otros nutrientes, para poder defenderse.

Tome una actitud constructiva. No espere y piense que va a pasar. Comuníquese con su doctor y solicite ayuda si no está comiendo de la manera que usualmente lo hace por un período mayor a 2 días. Solicite ayuda nutricional. Ninguna persona debería perder peso, se encuentre hospitalizado o en el hogar.

Obtenga un completo plan nutricional: Programa de 5 puntos

Dieta: En términos generales, practique comer porcentajes elevados de proteínas y de carbohidratos complejos, y los alimentos grasos con moderación. Beba abundante líquido (6 a 8 vasos de agua por día). Coma rutinariamente cada algunas horas y cuando tenga hambre. Consuma suplementos multivitamínicos y minerales diariamente junto con suplementos de B12, sublingual (bajo la lengua) una vez por semana. Pregunte por cualquier duda, sobre nutrición. Regule el plan, individualmente, de manera que pueda garantizar su cumplimiento.

Actividad física: Ponga en práctica una actividad física regular, la cual lo conducirá a un cambio físico y mental. Se sentirá fuerte, más alerta y lo/a aliviará de situaciones de estrés.

Dormir: Establezca una rutina para que sus horas de sueño sean estables y sin interrupciones. Evite dormir muy pocas o demasiadas horas por noche. Preste atención si se presentan problemas para dormir.

Control del estrés: Realice tareas que tengan sentido y lo/a ayuden en su estima personal. Corrija las situaciones que hieran su estima personal. Elija mecanismos que lo/a liberen del estrés y métodos para relajarse.

Amor incondicional: Tome decisiones y realice acciones a partir del amor y respeto por usted. Esta es la clave. Cuando ponga atención en quererle a usted mismo/a, todo lo demás es más sencillo.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.