

Tratamentul antiretroviral a permis persoanelor cu HIV o viață mai lungă și mai sănătoasă. Cu toate acestea, anumite complicații asociate ar putea anticipa înaintarea în vârstă în cazul persoanelor cu HIV, cum ar fi colesterolul mare, grăsimile și zahărul din sânge mare, hipertensiunea arterială mare și greutatea supraponderală. Menținerea unor obiceiuri sănătoase ajută la prevenirea sau reținerea anumitor complicații și la îmbunătățirea calității vieții noastre.

Evitați fumatul

- Dacă fumatului în cazul populației în general este un obicei nesănătos, la persoanele cu HIV este un efect deosebit de nociv.
- La persoanele cu HIV, fumatul crește de cinci ori riscul de deces și de trei ori de a muri de cancer.
- Persoanele cu HIV sunt mult mai susceptibile de a suferi probleme cardiovasculare. Fumatul poate crește și mai mult acest risc.
- Există multe resurse la dispoziția dumneavoastră pentru a renunța la fumat. Utilizarea de patch-uri de nicotina și / sau terapii de relaxare au reușit să ajute mai multe persoane să renunțe la fumat. Adresați-vă medicului dumneavoastră sau organizațiilor de referință în HIV, asupra cum puteți să aveți acces la aceste resurse.

Alimentația

- O alimentație sănătoasă și variată va ajuta să vă mențineți o stare bună de sănătate.
- Legumele sunt alimente bogate în antioxidanți, substanțe care pot reduce riscul de a avea probleme cardiovasculare.
- Uleiul de măsline crud scade nivelul colesterolului și previne înfundarea arterelor și, prin urmare, riscul cardiovascular. Acest ulei ar trebui să fie grăsimia principală în dieta noastră.
- Reduceți, pe cât posibil, consumul de sare va ajuta la controlul tensiunii arteriale, la evitarea sau reducerea hipertensiunii arteriale.
- Alimentele prăjite furnizează cantități mari de grăsimi, fapt care va promova obezitatea abdominală și

Realizarea exercițiilor fizice

- Exercițiul fizic s-a dovedit a fi foarte util pentru a atenua efectele secundare ale terapiei antiretrovirale și/sau a unelor complicații asociate propriei infecții cu HIV.
 - Mersul, alergatul, ciclismul sau înotul vor îmbunătăți sănătatea dv. cardiovasculară și avantajează menținerea colesterolului și a zahărului din sânge în mod normal.
 - Exercițiul cu greutate sau aparate va crește puterea dumneavoastră fizică. S-a observat că acest tip de exercițiu reduce schimbările hormonale asociate cu îmbătrânirea și HIV. Pe de altă parte, îmbunătățește silueta și starea de spirit, și facilitează transformarea grăsimilor în mușchi, fapt foarte pozitiv, pentru a reduce nivelul de grăsimi și colesterol în sânge.
- nivelurile ridicate de colesterol și de grăsimi în sânge. Este important să se reducă la maxim consumul lor.
- Carnea roșie (porc, vită) de obicei sunt bogate în grăsimi saturate și colesterol. Consumul acestora ar trebui să fie limitat.
 - Peștele, mai ales cel albastru (sardinele, somonul, etc.) Este bogat în omega-3 grăsimi nesaturate, cum ar fi grăsimile uleiului de măsline, sunt foarte benefice pentru reducerea riscului cardiovascular.
 - Unele suplimente de vitamine și/sau suplimente pe bază de plante pot fi benefice pentru dv., dar este foarte recomandat să vorbiți cu medicul specialist în HIV înainte de a le folosi, deoarece acestea pot interacționa cu medicamentele antiretrovirale.



Grupo de Trabajo
sobre Tratamientos
del VIH

contact@gtt-vih.org
www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Programa de Prevenció i Assistència
de la Sida

Ajuntament de Barcelona

Àrea de Qualitat de Vida, Igualtat
i Esports

Diputació
Barcelona

Àrea de Benestar Social

Colaboran:

