

Pérdida de peso

La pérdida de peso o caquexia es uno de los síntomas más comunes de la infección por VIH y puede manifestarse en cualquiera de los estadios de la infección. Por ello, debe prestarse gran atención a una pérdida de peso irregular, sobre todo si ésta no es intencionada, ya que podría ser producto de una infección relacionada con el VIH o a un signo de enfermedad. La malnutrición puede reducir la capacidad del sistema inmunitario, por lo que siempre es importante tratar de mantener una dieta completa y equilibrada.

Causas de la pérdida de peso

La pérdida de peso ocurre cuando el cuerpo utiliza más nutrientes de los que obtiene de la comida. Existen diferentes causas que provocan la pérdida de peso durante la infección por VIH:

- El VIH puede incrementar por sí mismo la tasa de nutrientes que el cuerpo necesita, es decir, incrementa su metabolismo.
- El VIH puede alterar por sí mismo el tejido intestinal, haciendo más difícil la absorción de los nutrientes. Este fenómeno se conoce como mala absorción.
- Otras infecciones intestinales también pueden causar mala absorción y/o diarrea.
- La pérdida de apetito por enfermedad hace que comamos menos de lo que realmente necesitamos.
- Otras condiciones específicas tales como infecciones en la boca y en la garganta también pueden hacer más difícil comer.
- Algunos fármacos pueden suprimir el apetito o causar efectos secundarios, tales como náuseas, vómitos, indigestión o alteración del sabor, que impiden tolerar bien la comida.

Prevenir la pérdida de peso

La forma más importante de prevenir la pérdida de peso es tratar inmediatamente las infecciones relacionadas con el VIH y asegurar una adecuada nutrición. Es mucho más fácil evitar la pérdida de peso, como primera medida, que intentar, posteriormente, volver a ganar peso.

Lo más recomendable es que, una vez hayas sido diagnosticado como seropositivo, acudas a un centro hospitalario y solicites una cita con un dietista, preferiblemente especialista en VIH, que pueda estructurarte una dieta completa y equilibrada adaptada a tu metabolismo y así evitar una posible pérdida de peso.

El dietista puede programarte una dieta adecuada que contenga los principales tipos de nutrientes e introducir los cambios necesarios para que tu alimentación sea lo más ajustada posible a los fármacos que estás tomando y de este modo puedas controlar problemas como, por ejemplo, las náuseas. Si es necesario, también puede prescribirte algunos alimentos o bebidas suplementarios que mejoren la nutrición. Esto es particularmente importante durante o inmediatamente

después de los periodos en los que no te encuentres bien de salud.

Si tienes síntomas tales como la pérdida de apetito, náuseas persistentes y/o diarreas graves, es de vital importancia que acudas al especialista del VIH lo antes posible. Él es el único que está capacitado para ayudarte a tratar las causas que provocan la pérdida de peso y para recetarte la medicación pertinente que pueda aliviar los síntomas. Si los problemas están causados por cualquier medicación que estés tomando, también puede prescribirte fármacos alternativos.

Es muy importante y recomendable mantener una buena higiene en la preparación de los alimentos, así como cocinarlos bien y vigilar su perfecto estado de conservación. Estas medidas pueden ayudarte a reducir las posibles infecciones intestinales, como las causadas por la Salmonella y el Campilobacter. Hay otras precauciones básicas como, por ejemplo, hervir el agua y evitar el contacto directo con las heces humanas o animales, eliminando así el riesgo de contraer parásitos tales como el Criptosporidium.

Con frecuencia los tratamientos antirretrovirales provocan un importante aumento en el peso. Cada vez más, la terapia anti-VIH parece ser un elemento decisivo en la estrategia para evitar o revertir la pérdida de peso. Una medida eficaz podría ser reforzar el sistema inmunitario de forma que éste sea capaz de hacer frente a los parásitos intestinales tales como el Criptosporidium y el Microsporidium, los cuales son muy difíciles de tratar de forma directa.

Animaros a recuperar peso

Si has perdido peso después de una infección relacionada con el VIH, un nutricionista puede recomendarte incrementar las calorías y proteínas para tratar de recobrarlo. En algunos casos puede recomendarte estimulantes del apetito, aunque éstos tienden a acumular grasa para ganar peso, cuando lo realmente importante es que ganes musculatura. Por ello, debes hablar con tu dietista para que te ayude a establecer tus prioridades y alternativas.

Algunos dietistas pueden prescribir el uso de esteroides anabólicos por un corto periodo de tiempo. Éstos, combinados con una serie de ejercicios físicos moderados, te podrían ayudar a aumentar el volumen corporal.