

El tratamiento antirretroviral ha permitido a las personas con VIH tener vidas más largas y saludables. Sin embargo, ciertas complicaciones asociadas al envejecimiento podrían anticiparse en personas con VIH, como por ejemplo tener el colesterol, las grasas y el azúcar en la sangre elevados, la presión arterial alta y tener sobrepeso. Mantener ciertos hábitos saludables nos ayuda a prevenir o contrarrestar dichas complicaciones y a mejorar nuestra calidad de vida.

### Evitar el tabaco

- Si en la población general fumar es un hábito poco saludable, en personas con VIH el efecto es especialmente perjudicial.
- En personas con VIH, el tabaquismo incrementa cinco veces el riesgo de muerte y tres veces, el de morir por cáncer.
- Las personas con VIH son más propensas a sufrir problemas cardiovasculares. Fumar puede aumentar aún más este riesgo.
- Existen muchos recursos a tu disposición para dejar de fumar. El uso de parches de nicotina y/o de terapias de relajación ha conseguido ayudar a muchas personas a abandonar el tabaco. Pregunta a tu médico o a tu organización sobre VIH de referencia acerca de cómo acceder a ellos.

### Alimentación

- Llevar una dieta sana y variada te ayudará a mantener un buen estado de salud.
- Los vegetales son alimentos ricos en antioxidantes, sustancias capaces de reducir el riesgo de padecer problemas cardiovasculares.
- El aceite de oliva crudo disminuye los niveles de colesterol y evita el taponamiento de las arterias y, por tanto, el riesgo cardiovascular. Dicho aceite debería ser la grasa principal de nuestra dieta.
- Reducir, en la medida de lo posible, el consumo de sal ayudará a controlar la presión arterial, evitando o reduciendo la hipertensión.
- Los alimentos fritos aportan cantidades elevadas de grasa, hecho que favorecerá la obesidad ab-

### Realizar ejercicio físico

- El ejercicio físico ha demostrado ser muy útil para paliar efectos secundarios del tratamiento antirretroviral y/o de ciertas complicaciones asociadas a la propia infección por VIH.
  - Caminar, correr, ir en bicicleta o nadar mejorarán tu salud cardiovascular y favorecerán el mantenimiento de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre dentro de la normalidad.
  - Ejercitarte con pesas o máquinas incrementará tu fuerza física. Se ha observado que este tipo de ejercicio reduce los cambios hormonales asociados al envejecimiento y al VIH. Por otra parte, mejora tu figura y tu estado de ánimo, además de facilitar la sustitución de grasa por músculo, algo muy positivo para reducir los niveles de grasas y colesterol en la sangre.
- dominal y los niveles elevados de colesterol y grasas en sangre. Es importante reducir al máximo su consumo.
- Las carnes rojas (cerdo, ternera) suelen ser ricas en colesterol y grasas saturadas. Su consumo debería ser limitado.
  - El pescado, sobre todo el azul (sardinas, salmón, etc.) es rico en grasas insaturadas omega 3 que, como las del aceite de oliva, son muy beneficiosas para reducir el riesgo cardiovascular.
  - Algunos suplementos vitamínicos y/o herbales pueden ser beneficiosos para ti, pero es muy recomendable que consultes con tu médico especialista en VIH antes de tomarlos, ya que podrían interactuar con los medicamentos antirretrovirales.



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:



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

