

Alcool și HIV

Alcoolul este cea mai consumată substanță psihoactivă în Spania și cea care ocupă al patrulea loc ca factor de risc pentru pierderea sănății. În plus, în rândul persoanelor cu HIV, alcoolul este principala substanță de care se abuză. Reducerea consumului acestuia ajută la reducerea transmiterii HIV, promovează aderarea la tratamentul antiretroviral și previne complicațiile de sănătate.



Efectele alcoolului depind de diferiți factori, cum ar fi sexul, greutatea corporală, repezimea cu care este consumat, dacă este luat pe stomacul gol și tipul de băutură sau toleranța. Alcoolul afectează capacitatea de a gândi clar, și există posibilitatea ca persoanele să ia decizii care le pot crește riscul de a se contagia sau de a transmite HIV.

Nu există un nivel sigur al consumului de alcool. Limitele consumului mediu de alcool cu risc scăzut sunt în prezent de 20gr/zi pentru bărbați și de 10gr/zi pentru femei, asumând că orice consum, oricât de mic ar fi, implică riscuri. Consumul de alcool peste aceste limite duce la o mortalitate mai mare comparativ cu faptul de a nu bea sau a bea la un nivel mai redus.

În general, persoanele cu HIV ar trebui să reducă consumul de alcool la cel mult o băutură pe zi în cazul femeilor și două la bărbați, evitând consumul zilnic (<10-20 gr/zi).

Persoanele cu HIV care consumă alcool, chiar dacă consumul este moderat, prezintă o posibilitate mai mare de a dezvolta daune fiziologice decât persoanele fără HIV care consumă băuturi alcoolice. Datorită acestui fapt, limita de siguranță în privința consumului de alcool ar trebui să fie mai redusă pentru persoanele cu HIV.

Limitele consumului de alcool cu risc scăzut



10gr
alcool/zi



1 pahăraș
(40%) 30 mL



O jumătate de pahar de vin
(10%) 125 mL



O halbă mică de bere
(5%) 250 mL



20gr
alcool/zi



2 pahărașe
(40%) 60 mL



1 pahar cu vin
(10%) 250 mL



1 halbă de bere
(5%) 500 mL

¿Cum poate consumul de alcool să afecteze o persoană cu HIV?

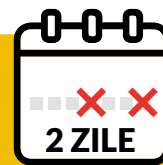
- Alcoolul contribuie la dezvoltarea a peste 200 de probleme de sănătate și leziuni, inclusiv boli cardiovasculare, hepatice, neuropsihiatrice și cel mai puțin șapte tipuri de cancer.
- Alcoolul poate crește daunele pe care HIV le provoacă sistemului imunitar, prin diferite mecanisme.
- În plus, consumul de alcool provoacă ca ficatul să fie nevoit să lucreze mai mult pentru a elimina toxinele din organism. Acumularea de toxine poate slăbi organismul și poate duce la leziuni hepatice.
- Consumul de alcool la persoane cu HIV este, de asemenea asociat, cu niveluri mai scăzute ale unei proteine implicate în formarea oaselor și un risc mai mare de osteoporoză. Densitatea osoasă scăzută este frecventă în rândul persoanelor cu HIV, chiar și la cei care mențin o încărcătură virală nedetectabilă datorită tratamentului antiretroviral.
- Efectele datorate consumului frecvent sau excesiv de alcool pot împiedica sau interfera cu aderarea la tratamentul antiretroviral, deoarece crește probabilitatea de a sări peste o doză. O aderența rea poate duce la pierderea controlului HIV.

Sfaturi pentru reducerea consumului de alcool

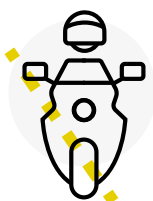


Riscul este evitat doar dacă nu consumați alcool

Puteți reduce consumul prin marcarea a 2 zile fără alcool pe săptămână



Evitați consumul de alcool în următoarele situații



La condus



Alăptare



Sarcină



Muncă de precizie



La vârstă minoră



Anumite medicamente și boli



Activități de risc



Îngrijirea copiilor

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descărcarea responsabilității

Informațiile cuprinse în această fișă nu sunt menite să le înlocuiască pe cele primite de către un medic. Deciziile privind sănătatea ar trebui să fie întotdeauna luate în consultare cu profesioniștii din domeniul sănătății. Informațiile medicale pot deveni rapid desactualizate.

Dacă aveți întrebări după ce ați citit această fișă, vă sfătuim să consultați cu medicul dumneavoastră ori cu asistenta sau să sunați la gTt-VIH, la telefonul 93 458 26 41, pentru a verifica dacă există vreo noutate relevantă în acest sens.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació Barcelona

Àrea d'Iguatallat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.