

Alimentación en pacientes con HIV-SIDA

El HIV es una enfermedad causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) que afecta al sistema inmunitario en forma gradual, haciendo que para el cuerpo sea más difícil combatir infecciones. Daremos una mirada nutricional, aportando algunos consejos para los pacientes con HIV.

Como bien dijimos, al disminuir las defensas del sistema inmunitario es necesario tener mucha precaución a la hora de manipular alimentos. Estos deben estar bien lavados y a las temperaturas indicadas para cada uno ya que las probabilidades de intoxicación por algún alimento aumentan. (VER: Normas para la higiene y adecuada manipulación de los alimentos).

Por otra parte, uno de los síntomas más comunes son los vómitos y las náuseas que se deben a los cocteles de medicamentos que consumen. Un consejo para poder evitarlos son: ingerir comidas secas y verdura cocidas en pocas cantidades, beber agua con sorbete, evitar el consumo de alcohol o mate, entre otros. (VER: Náuseas y Vómitos: ¿qué comer y cómo disminuirlos?) Otro de los síntomas son las diarreas, este cuadro también puede mejorarse realizando pequeños cambios en la alimentación con alguna dieta más específica. (VER: ¿Qué comer cuando tenemos diarrea?)

Lo dicho anteriormente, puede producir pérdida de peso pero estas no son las únicas causas, otras son: disminución de ingreso alimentario por falta de apetito; aversión a los alimentos por cambio de sabores; dificultad o dolor al deglutir, entre otras. Para poder recuperar el peso es necesario determinar cuáles son los requerimientos de energía, proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, hierro, etc.

Por todo lo dicho, se recomienda la consulta a un profesional nutricionista para poder controlar los valores nutricionales y poder mejorar la calidad de vida del paciente.