

### ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

El ejercicio físico ayuda a que muchas personas con VIH se sientan mejor y puedan fortalecer su sistema inmunitario. Aunque el ejercicio físico no puede controlar el VIH ni hacerle frente, sí te puede, en cambio, ayudar a sentirte mejor y a lidiar con muchos de los efectos secundarios causados por el VIH y los medicamentos antirretrovirales.

### Ventajas de hacer ejercicio

Hacer ejercicio físico de forma regular y moderada brinda a las personas con VIH muchas de las mismas ventajas que también ofrece para la mayoría de las personas. El ejercicio físico mejora la fortaleza y resistencia físicas, además de mejorar muchos parámetros sanguíneos (colesterol, azúcar, etc.) que se ven alterados en la vida sedentaria y en la infección por VIH (sea por la propia infección o por la terapia antirretroviral).

### Optimizar el ejercicio físico

- Para evitar la deshidratación por pérdida de líquidos es recomendable mantener una ingestión regular de agua o bebidas isotónicas.
- Evitar realizar ejercicios extremos que puedan ocasionar pérdida de masa corporal magra. Los casos más graves pueden llevar al síndrome de desgaste progresivo del sida.
- Para evitar lesiones, haz tus ejercicios de forma adecuada, ya que éstas pueden tardar más tiempo en curarse.
- El ejercicio puede ayudar a las personas con enfermedades cardíacas, pero es importante consultar al médico para asegurarse de que se puede hacer sin correr ningún riesgo.

### Algunas pautas

Un programa moderado de ejercicios ayudará a que tu cuerpo transforme los alimentos en músculos. Tómallo con calma e incorpora los ejercicios en tus actividades diarias. No realices sobreesfuerzos, ya que restarían algunos de los beneficios del ejercicio.

Prepara una rutina de 20 minutos como mínimo, al menos tres veces por semana (siempre que te sientas mejor). Eso puede mejorar tu estado físico en gran medida. Como tu fuerza y energía aumentan, trata de ir incrementando el tiempo desde 45 minutos hasta una hora, tres a cuatro veces por semana.

Comienza a hacer ejercicio cuando te sientas preparado. Eso puede ayudar a retrasar los síntomas del VIH. Ve cambiando tu rutina de ejercicios para hacerlos más dinámicos. Busca nuevas formas de motivarte para seguir adelante con tu programa de ejercicios. Busca alguien que pueda servirte como "amigo de ejercicio".

Es muy importante avanzar moderadamente en tu programa de ejercicios para evitar lesiones. Empieza con sesiones de 10 minutos hasta que puedas incrementarlo hasta una hora.

### Comer y beber correctamente

Al hacer ejercicio es muy importante que bebas suficiente líquido. Recuerda que beber té, café, bebidas gaseosas, chocolate o alcohol, en realidad, puede ocasionar pérdida de líquido corporal.

Evita comer al hacer ejercicios. De hecho, es mejor esperar hasta 2 horas después de comer antes de empezar con la sesión de ejercicios. También, espera alrededor de una hora después de una rutina de ejercicios antes de comer. Una manzana o una tostada con mermelada pueden darte el empujón energético que necesitas.

Una adecuada nutrición también es importante. Con el aumento de actividad física puede que sea necesario consumir más calorías para evitar la pérdida de peso (véase [InfoVIHTal #12 'Pérdida de peso'](#)).

### Elegir ejercicio

Empieza por la actividad que más te guste, ya sea hacer yoga, correr (*footing*), ir en bicicleta, etc. Hacer algo que te guste, te ayudará a seguir adelante con el programa. ¡Evita caer en la rutina!

Puede ser interesante alternar este tipo de ejercicio —llamado cardiovascular o aeróbico— con pesas y ejercicios de fuerza —ejercicio anaeróbico—.

### Ejercicio aeróbico

Incrementa los efectos de la insulina, mejora los lípidos sanguíneos, es beneficioso a nivel cardiovascular y reduce la inflamación crónica asociada al VIH. Es interesante para personas con pérdida de grasa en cara o extremidades, ya que no reduce este tipo de grasa.

### Ejercicio anaeróbico

Incrementa la masa muscular, los efectos de la insulina y reduce la presencia de grasa subcutánea (especialmente interesante en el caso de personas con acumulación de grasa visceral, conocida como lipohipertrofia).