

UN PESO SALUDABLE



Seguir una dieta equilibrada y practicar ejercicio de forma regular te ayudarán a mantener un peso saludable. Aumentar de peso puede hacer que tengas un mayor riesgo de sufrir diabetes, problemas cardíacos o cáncer. Mantener un peso saludable ayuda a reducir este riesgo, especialmente si eres una persona mayor.

01

Por lo general, hay dos motivos por los que las personas ganan demasiado peso:



Por comer demasiada comida (sobre todo, la que contiene mucho azúcar o grasa)



Por no realizar suficiente actividad física

Algunas personas, además, pueden aumentar de peso después de iniciar el tratamiento antirretroviral o tras cambiar la pauta de medicación. El aumento de peso tras el inicio del tratamiento antirretroviral puede deberse a una mejora general en el estado de salud. Sin embargo, también puede estar relacionado con el uso de determinados fármacos antirretrovirales.

La ganancia de peso puede aumentar el riesgo de sufrir diabetes, problemas cardíacos o cáncer. Mantener un peso saludable ayuda a reducir este riesgo, en especial si eres una persona mayor.

02

CONSEJOS BÁSICOS PARA PERDER PESO

Por lo general, las personas con el VIH pueden seguir los mismos consejos para perder peso que el resto de la población.

1. Hacer un plan de adelgazamiento: Contar con un plan te ayudará a perder peso a un ritmo seguro cada semana.

2. Limitar la ingesta de calorías: El plan debe limitar la cantidad de calorías que se consumen al día. Un nutricionista experto en el VIH te puede ayudar a calcular la cantidad máxima de calorías diarias.

3. Realizar ejercicio físico: El ejercicio permite quemar calorías y ayuda a perder peso. Se aconseja fijar metas u objetivos que se puedan ir aumentando cada semana. Se recomienda realizar entre 45 y 60 minutos de actividad física cada día a las personas que deseen perder peso.

03

A DESTACAR

- El aumento de peso en personas con el VIH es multifactorial. Entre las causas, se incluye el uso de determinados fármacos antirretrovirales.
- La mayor parte de las personas con el VIH deberían consumir menos alimentos con alto contenido en grasa o azúcar e incorporar la actividad física en la vida diaria.
- Las pautas generales para perder peso son válidas también para las personas con el VIH. Un experto en nutrición y VIH puede proporcionar un asesoramiento más individualizado.

Nota: La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por un profesional sanitario. Las decisiones sobre la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios.

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

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENCIA 1000
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE POLÍTICA Y TURISMO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
SECRETARÍA FEDERAL NACIONAL SOBRE EL SIDA

✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya
Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona
ÀREA DE BENEFICÈNCIA SOCIAL

COLABORA

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE INMIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org