

Álcool e VIH

O álcool é a substância psicoativa mais consumida na Espanha e a que ocupa o quarto lugar como fator de risco na perda da saúde. Além disso, o álcool é a substância que as pessoas com o VIH mais abusam. Diminuir o seu consumo contribui a reduzir a transmissão do VIH, a promover a adesão ao tratamento antirretroviral e a prevenir as complicações de saúde decorrentes do mesmo.



Os efeitos do álcool dependem de diferentes fatores como o sexo, o peso corporal, a velocidade a que se consome, se se toma com o estômago vazio, o tipo de bebida ou a tolerância. O álcool afeta a capacidade de pensar com clareza e é possível que as pessoas tomem decisões que possam aumentar o risco de adquirir ou transmitir o VIH.

Não existe um nível seguro de consumo de álcool. Os limites do consumo médio de baixo risco são atualmente de 20g/dia para homens e 10g/dia para mulheres, assumindo que qualquer consumo, por mínimo que seja, implica risco. Consumir álcool acima destes níveis leva a um aumento da mortalidade em comparação com não beber ou beber abaixo destes níveis.

Em geral, as pessoas com o VIH deveriam reduzir o consumo de álcool a não mais que uma bebida por dia entre as mulheres e dois os homens, evitando o consumo diário (<10-20 g/dia).

As pessoas com o VIH que consomem álcool, mesmo de forma moderada, experimentam uma maior probabilidade de desenvolver danos fisiológicos que as pessoas sem o VIH que consomem bebidas alcoólicas. Por isso, o limite de segurança no que respeita ao consumo de álcool deveria ser mais baixo no caso das pessoas com o VIH.

Limites de consumo de álcool de baixo risco



10 g
álcool/dia



1 shot

(40%) 30 mL

ou



Meio copo de vinho

(10%) 125 mL

ou

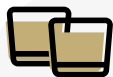


1 cerveja

(5%) 250 mL



20 g
álcool/dia



2 shots

(40%) 60 mL

ou



1 copo de vinho

(10%) 250 mL

ou



1 caneca de cerveja

(5%) 500 mL

Como pode o consumo de álcool afetar uma pessoa com o VIH?

- O álcool contribui para o desenvolvimento de mais de 200 problemas de saúde e lesões, incluindo as doenças cardiovasculares, hepáticas, neuropsiquiátricas e, pelo menos, sete tipos de câncer.
- O álcool pode aumentar o dano que provoca o VIH no sistema imunológico através de vários mecanismos.
- Além disso, o consumo de álcool faz com que o fígado tenha de trabalhar com mais intensidade para retirar as toxinas do corpo. A acumulação de toxinas pode debilitar o organismo e conduzir a danos no fígado.
- O consumo de álcool em pessoas com o VIH também se encontra associado com níveis mais baixos de uma proteína que está presente na formação do osso, o que contribui para o aumento do risco de osteoporose. A baixa densidade óssea é frequente nas pessoas com o VIH, incluindo aquelas que mantêm uma carga viral indetetável graças ao tratamento antirretroviral.
- Os efeitos produzidos por um consumo excessivo de álcool podem dificultar ou interferir na adesão ao tratamento antirretroviral, uma vez que aumenta a probabilidade de se saltar uma dose. Uma má adesão ao tratamento pode fazer com que não se possa controlar o VIH.

Conselhos para reduzir o consumo de álcool

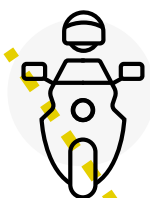


O risco só se evita se não se consumir álcool

Pode reduzir o consumo estabelecendo 2 dias livres de álcool



Evite o consumo de álcool nas seguintes situações



Condução



Lactância



Gravidez



Trabalho que exige precisão



Menor de idade



Alguns medicamentos e doenças



Atividades de risco



Cuidado de menores

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

Isenção de responsabilidade

A informação contida nesta ficha não substitui a informação recebida diretamente pelo seu médico/a. As decisões relativas à saúde devem ser sempre tomadas depois de consultar os respetivos profissionais de saúde. A informação médica pode ficar desatualizada rapidamente.

Se ao ler esta ficha lhe surgir alguma dúvida, aconselhamo-lo/a a falar com o seu médico/a ou enfermeiro/a ou a ligar para a gTt-VIH através do número 934582641, no sentido de confirmar se há ou não alguma novidade relevante com relação às dúvidas que surgirem.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de 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.