

Aprender a vivir con el VIH/SIDA

Manual sobre cuidados
y apoyo nutricionales a
los enfermos de VIH/SIDA



Aprender a vivir con el VIH/SIDA

Manual sobre cuidados
y apoyo nutricionales a
los enfermos de VIH/SIDA

OMS

Organización Mundial de la Salud

FAO

Organización de las Naciones Unidas
para la Agricultura y la Alimentación

Roma, 2003

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe del Servicio de Gestión de las Publicaciones de la Dirección de Información de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

Prefacio

Son de sobra conocidas las conexiones que existen entre nutrición e infección. Una buena nutrición es esencial para una vida saludable y para conservar la salud, al propio tiempo que ayuda al organismo a protegerse de las infecciones. Una dieta bien equilibrada es indispensable para compensar la disminución de energía y nutrientes causada por las infecciones. Una nutrición adecuada contribuye también a fomentar una sensación de bienestar y a reforzar la determinación de los enfermos por mejorar. El asesoramiento nutricional que se ofrece en este manual puede ayudar a los enfermos, en particular a los que padecen de VIH/SIDA, a vivir mejor.

Pocas crisis han repercutido tanto como el VIH/SIDA en la salud humana y han amenazado los avances de las naciones y el progreso social y económico. Esta pandemia ha tenido un impacto devastador sobre la seguridad alimentaria y la nutrición de las familias por sus efectos sobre la disponibilidad y el acceso a alimentos y su aprovechamiento para una nutrición adecuada. La producción agropecuaria y el empleo agrario quedan así gravemente perjudicados, y los servicios sanitarios y sociales quedan sometidos a una gran presión. Las familias pierden su capacidad laboral y productiva. Al agravarse la pobreza, pierden también su capacidad para adquirir alimentos y cubrir sus otras necesidades básicas. El tiempo y los recursos familiares se consumen en el empeño de cuidar a los familiares enfermos; los compañeros pueden contagiarse, se puede discriminar a las familias y marginarlas socialmente; los niños pueden quedarse huérfanos y los ancianos abandonados a su suerte.

Atender las necesidades inmediatas alimentarias, nutricionales y de otro tipo es esencial para los hogares afectados por el VIH/SIDA y para vivir con dignidad y seguridad. Proporcionar cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA constituye un elemento importante del apoyo en todas las etapas de la enfermedad. En este manual se ofrecen a los agentes de apoyo familiar y a los proveedores de servicios locales recomendaciones prácticas para una dieta sana y bien equilibrada de los enfermos de VIH/SIDA. Trata de las complicaciones ordinarias que los que sufren esta enfermedad experimentan en diferentes fases de la

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados
y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

infección, y ayuda a aportar soluciones que subrayan la necesidad de emplear alimentos disponibles localmente y de brindar cuidados y apoyo de carácter familiar.

Se ha preparado este manual tras un amplio análisis de las actuales guías de países desarrollados y en desarrollo. Aunque es aplicable a muchas situaciones de la vida real, los lectores podrán ver que pueden mejorar aún más su utilidad si adaptan su contenido a las circunstancias locales. Ha preparado el manual el Servicio de Programas de Nutrición de la Dirección de Alimentación y Nutrición de la FAO (ESN) en colaboración con el Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo (NHD), de la OMS, Ginebra, y lo publican conjuntamente la FAO y la OMS.

Expresamos aquí nuestra especial gratitud a Maren Lieberum, de la FAO, que ha asumido la responsabilidad primordial de redactar el manual y coordinar su preparación y su experimentación sobre el terreno. Quisiéramos también dar las gracias a Randa Saadeh, de la OMS, por su orientación técnica y la supervisión de la preparación del manual. También deseamos expresar nuestro reconocimiento por las valiosas aportaciones hechas por Marlou Biljsma, de la Universidad de Zimbabwe; Yvonne Foreseen, de Concerned International Angola; Boitshepo D. Giyose, de la Secretaría Regional de la Comunidad Sanitaria del Commonwealth de Arusha; John Hubley, Consultor Internacional de Promoción de la Salud; Dorcas Lwanga, del Proyecto SARA/SANA-USAID; y Micheline Ntiru, de Care International South Africa; así como agradecer también a Jethro Dennis, del Instituto Caribeño de Alimentación y Nutrición por la preparación de los gráficos, y a Geneviève Becker, consultora de la OMS, bromatóloga y asesora diplomada.

Nuestro reconocimiento va también a Marcela Villarreal y a Carol Djeddah, del Servicio de Población y Desarrollo de la FAO y a Ester Zulberti y Kalim Qamar del Servicio de Extensión, Enseñanza y Comunicación de la FAO por sus colaboraciones técnicas. También agradecemos a los siguientes funcionarios del Servicio de Programas de Nutrición de la FAO que han ayudado a preparar el manual: William D. Clay y Brian Thompson, que supervisaron su preparación; Peter Glasauer, que inició la labor y que, junto con Ellen Muehlhoff, Valeria Menza y Karel Callens, prestó su apoyo técnico, así como a Karen Rautenstrauch y Joanna Lyons que dieron su respaldo administrativo y editorial.

Esperamos que los proveedores de servicios locales, las ONG y los asistentes de la familia encuentren de utilidad este manual en sus respectivos empeños por prestar cuidados y apoyo nutricionales eficaces e innovadores a los enfermos de VIH/SIDA.

Kraisid Tontisirin

Director

Dirección de Alimentación y Nutrición

FAO

Graeme Clugston

Director

Departamento de Nutrición para
la Salud y el Desarrollo

OMS

ÍNDICE

PREFACIO.....	iii
INTRODUCCIÓN.....	1
1. ADAPTACIÓN Y USO DEL MANUAL.....	5
Adaptación del manual para uso local.....	5
Cambios necesarios.....	5
Algunas sugerencias sobre cómo adaptar el manual.....	6
Divulgación de las directrices.....	8
Seguimiento y evaluación.....	8
2. BENEFICIOS DE UNA BUENA NUTRICIÓN DE LOS ENFERMOS DE VIH/SIDA Y SU FAMILIA.....	9
El consumo de alimentos obedece a múltiples razones.....	9
El VIH/SIDA y la nutrición.....	9
Una nutrición sana y equilibrada es importante para los enfermos de VIH/SIDA.....	11
3. UNA NUTRICIÓN SANA Y EQUILIBRADA ES IMPORTANTE PARA TODA PERSONA.....	13
Nuestro cuerpo necesita alimentos.....	13
Nutrición sana y equilibrada.....	14
4. NECESIDADES ESPECIALES DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS ENFERMOS DE VIH/SIDA.....	19
Los enfermos de VIH/SIDA tienen mayores necesidades de nutrientes.....	19
El VIH/SIDA afecta al peso.....	20
Engordar.....	20
Aumento de la ingesta de vitaminas y minerales.....	23
Complementación de micronutrientes: ¿cuáles micronutrientes deben suministrarse, en qué cantidades y en qué momento?.....	25
5. PROTEJA LA CALIDAD Y VELE POR LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUME.....	29

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados
y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

6. SABER MANEJAR LAS COMPLICACIONES PRODUCIDAS POR EL VIH/SIDA	35
Diarrea	35
Inapetencia	38
Náuseas y vómitos	39
Inflamaciones de la boca o dolores al comer	40
Otros disturbios digestivos	41
Alteraciones del sabor de los alimentos	42
Dermatosis	43
Resfriados, tos y gripe	43
Fiebre	44
7. EL CUIDADO DE LOS ENFERMOS DE VIH/SIDA	55
El cuidado de uno mismo: consejos para los enfermos de VIH/SIDA	55
El cuidado de un enfermo de VIH/SIDA	56
Recomendaciones para las personas que cuidan a los enfermos	56
8. TRATAMIENTOS Y REMEDIOS FITOTERAPÉUTICOS	63
Tratamientos tradicionales: soluciones que se promueven a nivel local	63
Hierbas y especias	64
ANEXOS	69
1. Recetas y alimentos para seguir una dieta sana	71
2. Formulario para vigilar la ingesta alimentaria a lo largo de una semana	85
3. Vitaminas y minerales importantes para los enfermos de VIH/SIDA	87
4. Formulario para vigilar las variaciones del peso a lo largo del tiempo	89
5. Instituciones y organizaciones que prestan apoyo a los enfermos de VIH/SIDA	91
6. Bibliografía e instituciones seleccionadas	93
7. Glosario	95

Introducción

NUTRICIÓN DE LOS ENFERMOS DE VIH/SIDA: UN COMPONENTE VITAL Y A MENUDO DESCUIDADO DEL APOYO FAMILIAR

La malnutrición¹ es un peligro grave para los enfermos de VIH/SIDA. Incluso en las primeras fases de la infección con el VIH, cuando no hay síntomas aparentes, el virus compromete el estado nutricional del organismo. Aumenta mucho el riesgo de malnutrición durante el curso que sigue la infección.

Una buena nutrición no puede curar el SIDA o evitar la infección por VIH, pero puede contribuir a mantener y mejorar el estado nutricional de una persona que padece de VIH/SIDA y demorar el tránsito del VIH a las enfermedades relacionadas con el SIDA. Por lo tanto, una buena nutrición puede mejorar la calidad de vida de las personas infectadas. Los cuidados y el apoyo nutricionales son importantes desde las primeras fases de la infección para impedir que se desarrollen deficiencias nutricionales. Una dieta sana y equilibrada contribuirá a mantener el peso corporal y la aptitud física. Comer bien ayuda a mantener y mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario –el sistema de protección del organismo contra la infección– y, por consiguiente, ayuda a que una persona se mantenga sana.

Muchas de las condiciones patológicas relacionadas con el VIH/SIDA repercuten en la ingesta alimentaria, en la digestión y la asimilación, mientras que otras influyen en las funciones del organismo. Muchos de los síntomas de este estado (por ejemplo, diarrea, adelgazamiento, inflamaciones en la boca y dolor de garganta, náuseas o vómitos) pueden tratarse con una nutrición apropiada. Una buena nutrición complementará y reforzará el efecto de cualquier medicamento que se tome.

FINALIDAD DEL MANUAL

Este manual ofrece recomendaciones prácticas para una dieta sana y equilibrada de los enfermos de VIH/SIDA en países o zonas con una reducida base de recursos. Se pretende mejorar la nutrición en un entorno familiar. El contenido del manual

¹ Por malnutrición en esta publicación se entiende:

a) carencia de energía alimentaria (subnutrición); y b) carencia de micronutrientes.

también es aplicable a enfermos de VIH/SIDA en hospitales y otros entornos institucionales, sobre todo en hospicios.

Se exponen en este manual las necesidades alimentarias de las personas afectadas por el VIH/SIDA y se formulan recomendaciones sobre hábitos alimenticios para cubrir esas necesidades. También se explica cómo afrontar los aspectos nutricionales de las condiciones de salud relacionadas con el VIH. Se sugieren recetas prácticas para la preparación de los alimentos de que se dispone en el lugar, así como remedios domésticos sencillos para aliviar algunos de los problemas que experimentan los enfermos.

USUARIOS DEL MANUAL

El manual se compone de:

1) Directrices con sus respectivos datos y explicaciones (texto principal) para su uso por:

- Personal sanitario y otros agentes de extensión así como personal que interviene a nivel nacional y comunitario en los diferentes aspectos del asesoramiento y apoyo doméstico (Figura 1).
- Organizaciones de base comunitaria que trabajan con personas afectadas por el VIH/SIDA y que necesitan información a efectos de programación y asesoramiento.
- Organizadores de los servicios de sanidad, sociales y de nutrición que necesitan establecer directrices nacionales o locales para los cuidados y el apoyo nutricionales de los enfermos de VIH/SIDA.
- Organismos internacionales que prestan apoyo a programas de apoyo nacionales y comunitarios para enfermos de VIH/SIDA.

2) Hojas de resumen que pueden entregarse a los interesados, en que se enumeran los principales puntos de cada tema fundamental.

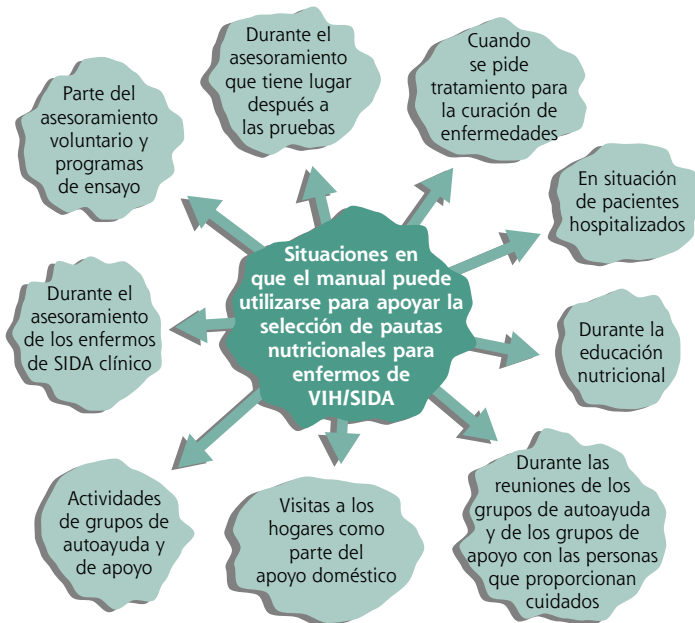
Estas hojas y folletos están destinados expresamente a los enfermos de VIH/SIDA o que cuidan a un enfermo de VIH/SIDA, y que quieren estar mejor informados.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Los anexos contienen:

- Información técnica complementaria.
- Recetas que se sugieren para tratamientos en el ambiente familiar, y alimentos para consumo conforme a los distintos estados de salud.
- Formularios para vigilar la ingesta alimentaria y el peso.
- Bibliografía e información sobre instituciones que prestan apoyo a los enfermos de VIH/SIDA.

FIGURA 1 Puntos iniciales para plantear cuestiones nutricionales y prestar cuidados y apoyo a los enfermos de VIH/SIDA



Adaptación y uso del manual

ADAPTACIÓN DEL MANUAL PARA USO LOCAL

Aunque las recomendaciones de este manual son de carácter genérico, los principios que contiene servirán a la mayoría de los enfermos de VIH/SIDA. Sin embargo, las recomendaciones nutricionales que son específicas deberán adaptarse a las necesidades de los individuos y de la comunidad local.

Al formular estas recomendaciones, se han incorporado las conclusiones de la investigación y de la experiencia adquirida en una amplia gama de circunstancias. No obstante, muchos de los países y organizaciones que se sirvan de este manual dispondrán de sus propios conocimientos y experiencia para cuidar a los enfermos de VIH/SIDA. Es importante que esos conocimientos y experiencia de carácter local se incorporen a las recomendaciones del manual.

Al adaptar el manual para su utilización a nivel local, las organizaciones locales tendrán la oportunidad de participar, y experimentarán una sensación de propiedad en virtud de la cual será más probable que se sirvan de él.

La adaptación puede tener lugar a distintos niveles. Los países u organizaciones tal vez deseen ampliar el manual para uso nacional, o efectuar otras adaptaciones para atender a las necesidades regionales o más locales.

CAMBIOS NECESARIOS

Los cambios para adaptar el manual a las necesidades de un determinado país o región deberán comprender:

- Cambios en los alimentos y recetas para ajustarse a la disponibilidad de alimentos que haya en el lugar y a los gustos y preferencias de colectividades nacionales, regionales, urbanas o rurales. Esto puede significar que haya que omitir algunos alimentos del manual y agregar otros que tengan un valor nutricional equivalente.

- Inclusión de recetas para platos locales, en particular alimentos existentes a nivel local, asegurándose de que las recetas sean compatibles con las directrices para una alimentación sana. Pueden formularse sugerencias para combinar alimentos con platos locales a fin de procurar una comida equilibrada. Podrán adaptarse recetas o técnicas culinarias para tener en cuenta determinadas complicaciones relacionadas con el VIH (véanse las recetas que se mencionan en el Anexo 1).
- La adaptación de las recomendaciones a las circunstancias del lugar, por ejemplo, tipos de sistemas de abastecimiento de agua protegidos, disponibilidad de frigoríficos, procedimientos locales de cocción y medidas de peso y volumen.
- Selección de las partes del manual que tienen que ver con la situación local, por ejemplo, problemas nutricionales, sintomatología, disponibilidad de tratamientos para manejar el VIH/SIDA, tratamientos medicinales y prioridades locales para prestar apoyo a las personas enfermas.
- Modificaciones para incorporar experiencias adquiridas a nivel local en apoyo nutricional de los enfermos de VIH/SIDA.
- Adaptación al nivel educativo y formación cultural de los usuarios. Podrá probarse el manual una vez adaptado a los usuarios locales para averiguar si las palabras y las figuras se comprenden y son aceptables. Cualquier palabra y figura que no se comprendan bien deberán ser sustituidas y probarse nuevamente las versiones finales.

ALGUNAS SUGERENCIAS SOBRE CÓMO ADAPTAR EL MANUAL

El manual puede adaptarse de diferentes formas según el uso que pretende dársele y los recursos y personas de que se disponga. Un criterio sería el de constituir un grupo técnico de trabajo formado por interesados que ocupan cargos públicos clave y por organizaciones no gubernamentales (ONG) para fomentar la nutrición de los enfermos de VIH/SIDA. Dicho grupo de trabajo podría reunirse periódicamente, pasar revista al manual, hacer sugerencias sobre su contenido y producir luego una versión para uso local. En el recuadro de la pág. 7 se hacen sugerencias sobre las funciones de este grupo de trabajo.

Otro criterio sería el de comenzar por un taller a nivel nacional que trataría de involucrar a todos los principales interesados, como agentes de salud y de extensión y otros proveedores de servicios, expertos en VIH/SIDA y nutrición, organizaciones que trabajan con enfermos de VIH/SIDA y enfermos que se reúnen entre sí. Los objetivos del taller consistirán en identificar el tipo de manual que se necesita y elaborar un plan de trabajo y un presupuesto para redactar un texto que sea pertinente desde el punto de vista local. De este proceso participativo surgiría

un grupo técnico de trabajo para llevar a cabo la labor detallada de aplicación de las recomendaciones y producción del manual revisado. A continuación figura la lista de las labores sugeridas para un taller de este tipo.

Funciones de un grupo técnico de trabajo

- Planificar cómo movilizar los recursos e iniciar las etapas necesarias.
- Identificar y analizar los actuales materiales/servicios de educación nutricional y apoyo domiciliario. Como, en línea de principio, el asesoramiento nutricional para los enfermos de VIH/SIDA no difiere de los consejos nutricionales generales, parte del material ya existente puede servir para la formulación de las directrices.
- Determinar las deficiencias informativas en el material existente y la información adicional que haga falta; formular una estrategia de acopio de datos y delimitar responsabilidades.
- Señalar qué necesidades hay que atender.
- Identificar los materiales de referencia, incluidas las actuales directrices genéricas y las partes que puedan adaptarse.
- Reunir recetas sobre alimentos, pociones obtenidas de hierbas y curas domésticas y ensayarlas en voluntarios para verificar su aceptabilidad.
- Averiguar cuál es la experiencia local en materia de nutrición y SIDA, identificar otras recetas más y evaluarlas para ver si son adecuadas para su inclusión en el manual.
- Pedir al comité de redacción elaborar las directrices.
- Compartir las directrices con todos los interesados para recabar comentarios.
- Incorporar los comentarios.
- Experimentar previamente las directrices en personal local de campo para comprobar que son de lectura fácil, clara y aceptable.
- Ultimar las directrices nutricionales.

Lista de tareas sugerida para un taller nacional

- Organizar un taller con todas las personas interesadas para:
 - hacerse una idea común del contenido de las directrices, el tipo de materiales necesarios y los grupos objetivo;
 - apurar y acordar el proceso de elaboración de directrices;
 - constituir un grupo técnico de trabajo para formular un plan de trabajo
 - elaborar un plan de trabajo y un presupuesto para la producción de directrices nacionales sobre cuidados y apoyo nutricionales para enfermos de VIH/SIDA;
 - movilizar recursos.

DIVULGACIÓN DE LAS DIRECTRICES

Una vez ultimadas las directrices, habrá que elaborar un programa para su divulgación a nivel nacional, de distrito y local. Este programa comprenderá:

- la comunicación de las directrices a entidades gubernamentales, internacionales y nacionales;
- talleres de capacitación para el personal de campo sobre la aplicación de las directrices en su labor nutricional con enfermos de VIH/SIDA;
- elaboración de instrumentos de ayuda educativa como folletos, carteles, panfletos, hojas informativas, programas radiofónicos, espacios en televisión, materiales de capacitación, charlas temáticas, actividades musicales y teatrales, y embajadas en materia nutricional.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Es importante seguir de cerca la aplicación de las directrices y examinarlas a la luz de la experiencia local. Esta labor podrá comprender:

- el seguimiento del número de personas capacitadas y del número de ejemplares de directrices distribuidos;
- una reunión de seguimiento con personas clave de organismos que se interesan por la elaboración de las directrices locales para evaluar la experiencia en el ámbito de su organismo sobre utilización del manual;
- el seguimiento y evaluación del empleo que se hace del manual, problemas con que se tropieza y enseñanzas aprendidas por el respectivo personal de campo;
- observaciones solicitadas a grupos de autoayuda sobre las directrices;
- entrevistas con enfermos de VIH/SIDA que han recibido educación nutricional como parte del programa para evaluar el grado en que han podido seguir las directrices y sugerir modificaciones.

Beneficios de una buena nutrición de los enfermos de VIH/SIDA y su familia

EL CONSUMO DE ALIMENTOS OBEDECE A MÚLTIPLES RAZONES

Los alimentos son importantes para toda persona. La comida casera nos hace sentirnos seguros. Los alimentos nos recuerdan nuestra niñez, nuestro país de origen y nuestra cultura. Celebramos los acontecimientos comiendo alimentos especiales en compañía de personas que son importantes para nosotros. Cuando comemos bien, también nos sentimos bien.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita para:

- mantenerse vivo y permitirnos mover y trabajar;
- formar nuevas células y tejidos para el desarrollo del organismo, para su mantenimiento y restablecimiento;
- resistir y combatir las infecciones.

Cuando el organismo no recibe una alimentación suficiente, se debilita y no puede desarrollarse o funcionar bien. Una nutrición sana y equilibrada significa comer el tipo justo de alimentos en las cantidades justas para conservar la salud, mantenerse en forma y pasarlo bien. En el siguiente capítulo se explica la base de una buena nutrición.

EL VIH/SIDA Y LA NUTRICIÓN

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) ataca el sistema inmunitario. En las primeras fases de la infección, la persona no muestra signos visibles de enfermedad pero, pasado algún tiempo, se manifestarán los múltiples síntomas del SIDA, en particular el adelgazamiento, fiebre, diarrea e infecciones oportunistas (como el dolor de garganta y la tuberculosis).

Una buena nutrición es importantísima tan pronto como una persona resulta infectada por el VIH. Una educación nutricional en esta fase temprana le da a la persona la probabilidad de crearse hábitos alimentarios sanos y tomar medidas para

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

mejorar la seguridad alimentaria en el hogar, especialmente por lo que se refiere al cultivo, almacenamiento y cocción de los alimentos.

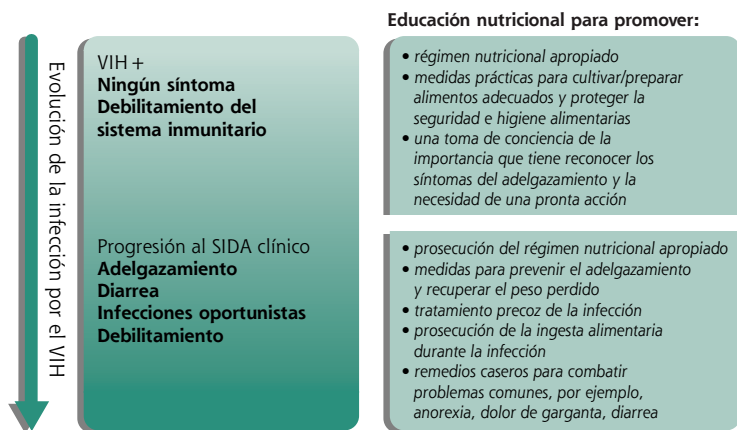
Una buena nutrición es también de importancia vital para contribuir a mantener la salud y la calidad de vida de la persona que sufre de SIDA. La infección con el VIH daña el sistema inmunitario, y conduce a otras afecciones como fiebre y diarrea. Estas infecciones pueden reducir la ingesta alimentaria pues también disminuyen el apetito e interfieren con la capacidad del organismo de asimilar los alimentos. Como consecuencia de todo ello, la persona sufre de malnutrición, adelgaza y se debilita.

Uno de los posibles síntomas del inicio del SIDA clínico es una disminución del peso de unos 6-7 kg para el adulto promedio. Cuando una persona ya se halla con un peso inferior al debido, un ulterior adelgazamiento puede tener graves repercusiones. Una dieta sana y equilibrada, un tratamiento pronto de la infección y una buena recuperación nutricional subsiguiente pueden reducir su adelgazamiento y atenuar los efectos de una infección futura.

Una persona puede recibir tratamiento contra las infecciones oportunistas y tal vez una politerapia para combatir el VIH; estos tratamientos y medicamentos pueden influir en los hábitos alimentarios y la nutrición. Una buena nutrición reforzará el efecto de los fármacos que se tomen.

Cuando no se cubren las necesidades nutricionales, la recuperación de una enfermedad requerirá más tiempo. Durante ese período, el cuidado del enfermo correrá a cargo de la familia, y ésta pagará los gastos sanitarios y suplirá la pérdida de ingresos mientras el enfermo no esté en condiciones de trabajar. Además, una buena nutrición puede contribuir a alargar el período en que el enfermo de VIH/SIDA esté bien y pueda trabajar.

FIGURA 2 Importancia de la educación nutricional durante la infección por el VIH



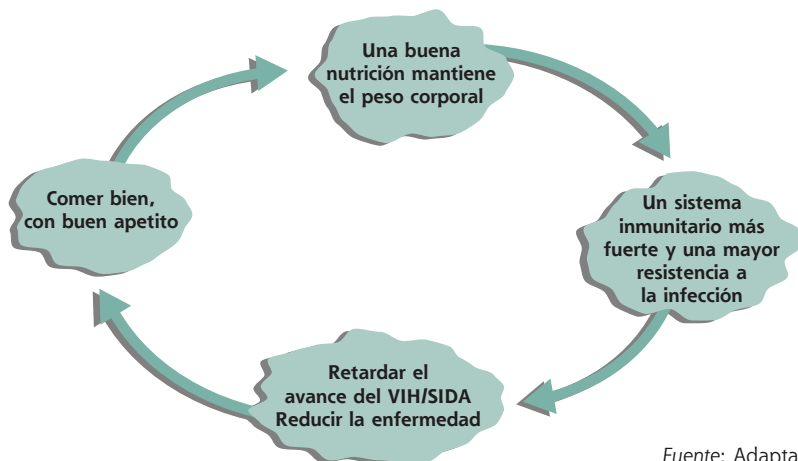
UNA NUTRICIÓN SANA Y EQUILIBRADA ES IMPORTANTE PARA LOS ENFERMOS DE VIH/SIDA

Los cuidados y apoyo nutricionales promueven el bienestar, la autoestima y una actitud positiva ante la vida por parte de los enfermos de VIH/SIDA y sus familias.

Una nutrición sana y equilibrada debe ser uno de los objetivos del asesoramiento y cuidado de las personas en todas las fases de la infección por VIH. Un programa eficaz de cuidados y apoyo nutricionales mejorará la calidad de vida de las personas infectadas:

- manteniendo su peso corporal y energía;
- restituyendo las vitaminas y minerales perdidos;
- mejorando la función del sistema inmunitario y la aptitud del organismo para combatir la infección;
- prolongando el período que transcurre de la infección a la aparición del SIDA;
- mejorando la respuesta al tratamiento y reduciendo el tiempo y dinero gastados en los cuidados médicos;
- manteniendo activas a las personas infectadas por el VIH, permitiéndoles así ocuparse de sí mismos, de su familia e hijos; y
- manteniendo productivos a los enfermos infectados, en condiciones de trabajar, cultivar alimentos y contribuir a los ingresos de sus familias.

FIGURA 3 Relaciones entre una buena nutrición y el VIH/SIDA



Fuente: Adaptado de Pwoz y Prebel, 2000.

Una nutrición sana y equilibrada es importante para toda persona

NUESTRO CUERPO NECESITA ALIMENTOS

Los alimentos son indispensables para:

- la formación, reposición y recuperación de las células y los tejidos;
- producir energía con objeto de conservar la temperatura corporal, y permitir el movimiento y el trabajo;
- llevar a cabo procesos químicos como la digestión de los alimentos;
- proteger al organismo contra las infecciones, ofrecer resistencia y combatir las infecciones, y recuperarse de las enfermedades.

Los alimentos se componen de nutrientes. Los micronutrientes como las vitaminas y los minerales sólo se necesitan en pequeñas cantidades; en mayores cantidades se necesitan los macronutrientes como los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El organismo no puede funcionar adecuadamente si faltan uno o más de estos nutrientes. Una dieta sana y equilibrada proporciona alimentos en las precisas cantidades y combinaciones: tal dieta es inocua y está exenta de sustancias patógenas y dañinas.

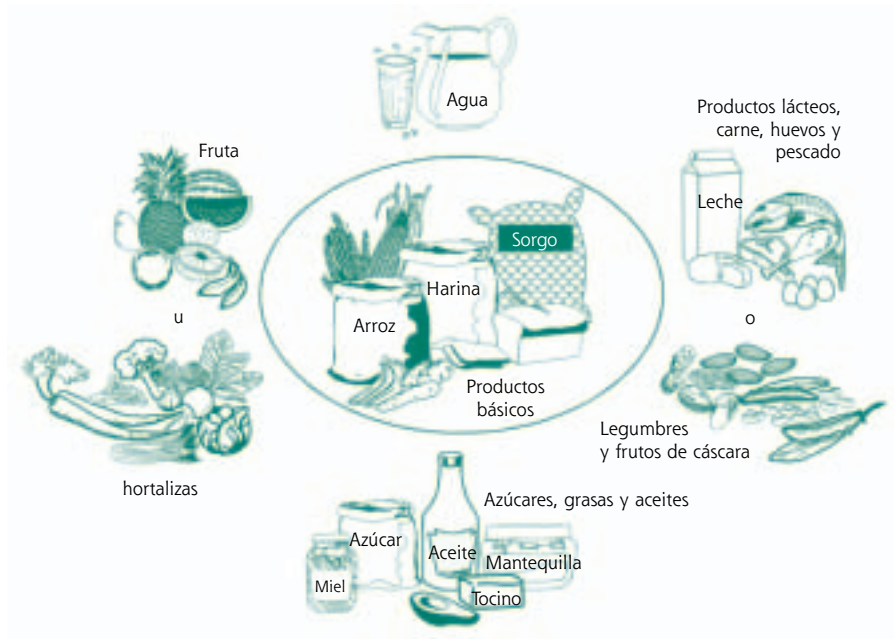
Mejor es prevenir que curar. Cuanto antes comience una persona a llevar una dieta sana y equilibrada, tanto más saludable se mantendrá. Una vez que se haya adelgazado, podrá ser difícil recuperar el peso perdido debido al cansancio y a la inapetencia.

En la sección siguiente figuran algunas directrices sobre una nutrición sana y equilibrada. Se aplican a todas las personas, estén éstas infectadas o no por el HIV.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

NUTRICIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Disfrutar de una variedad de alimentos



Comer bien significa consumir una variedad de alimentos. Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que necesita nuestro organismo, a excepción de la leche materna para los lactantes hasta la edad de seis meses. El consumo de una variedad de alimentos aportará los nutrientes que son indispensables. Si se consigue escoger alimentos de temporada y disponibles en el lugar, su consumo puede ser placentero, sano y asequible.

Consuma alimentos básicos en cada comida

Los alimentos básicos deben integrar la mayor parte de una comida. Son alimentos relativamente baratos y aportan una gran cantidad de energía y algunas proteínas. Los alimentos básicos comprenden cereales (como arroz, maíz, mijo, sorgo, trigo y cebada), raíces amiláceas (como patatas, batatas, mandioca y ñames) y frutas amiláceas (como plátanos-vianda).

Sin embargo, los alimentos básicos no bastan para proporcionar todos los nutrientes que necesita el organismo. Hay que consumir otros alimentos que aporten energía adicional, proteínas y micronutrientes.

Consuma legumbres de ser posible cada día

Estos alimentos proporcionan a la persona las proteínas necesarias para desarrollar y restablecer el organismo y también para formar músculos fuertes. Dichos alimentos buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibras y ayudan a mantener activo el sistema inmunitario.

Las legumbres comprenden frijoles, arvejas, lentejas, cacahuets (incluida la manteca de cacahuete) y soja. Cuando se consumen junto con alimentos básicos aumenta la calidad de la proteína. Las leguminosas constituyen una fuente más barata de proteína que los alimentos animales, como la carne de vacuno y de pollo, y de ser posible deben consumirse a diario.

Consuma con regularidad productos cárnicos y lácteos

Los alimentos procedentes de animales y el pescado deben también consumirse tan frecuentemente como pueda uno permitirse consumirlos. Proporcionan proteínas de gran calidad, vitaminas y minerales, así como energía suplementaria. Ayudarán a fortalecer los músculos y el sistema inmunitario. Comprenden todas las formas de carne, aves, pescado, huevos y productos lácteos como leche, leche agria, suero de leche, yogur y queso. Si insectos como las orugas y saltamontes forman parte de su dieta, también le proporcionarán buenos nutrientes.

Consuma hortalizas y frutas cada día

Las hortalizas y las frutas constituyen una parte importante de una dieta sana y equilibrada. Proporcionan las vitaminas y minerales que mantienen en funcionamiento el organismo y refuerzan el sistema inmunitario. Son alimentos especialmente importantes para que los enfermos de VIH/SIDA puedan combatir la infección. Consúmase una amplia variedad pues cada producto proporciona diferentes vitaminas y minerales. A continuación se da una lista de productos recomendados.

Hortalizas y frutas de color amarillo, naranja, rojo o verde oscuro

Hortalizas de hoja verde (espinacas, calabazas, hojas de mandioca), pimientos verdes, calabacines, zanahorias, melocotones vellosos, albaricoques, papaya y mangos

- Son buenas fuentes de vitamina A

Otras hortalizas y frutas

Tomates, coles, naranjas, mandarinas, toronjas, limones, guayabas, mangos, granadillas, piñas, moras y fruto del baobab

- Son buenas fuentes de vitamina C; ayudan a combatir las infecciones
-

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Emplee grasas y aceites, así como azúcar y alimentos azucarados

Las grasas, aceites y azúcar son buenas fuentes de energía y pueden ayudar a aumentar el peso corporal, cosa especialmente importante para los enfermos de VIH/SIDA. También añaden sabor a los alimentos, estimulando así el apetito.

Las grasas y aceites desempeñan una importante función en una dieta sana y equilibrada. Incluso en pequeñas proporciones pueden aportar abundante energía. Las grasas y aceites comprenden la mantequilla, el tocino, la margarina, el aceite de cocinar (aceite vegetal, aceite de coco y aceite de palma), la nata, la mayonesa y la crema de coco. También se encuentran en los aguacates, semillas oleaginosas (girasol, cacahuete y sésamo), carne grasa y pescado, cuajada y queso.

Los azúcares y los alimentos azucarados comprenden la miel, mermeladas, azúcar de mesa, tortas y galletas.

Aunque las grasas y los azúcares constituyen una buena fuente de energía, no son ricos en otros nutrientes. Por lo tanto, deben consumirse como complemento de otros alimentos, no en sustitución de ellos.

Beba abundante agua limpia e inocua

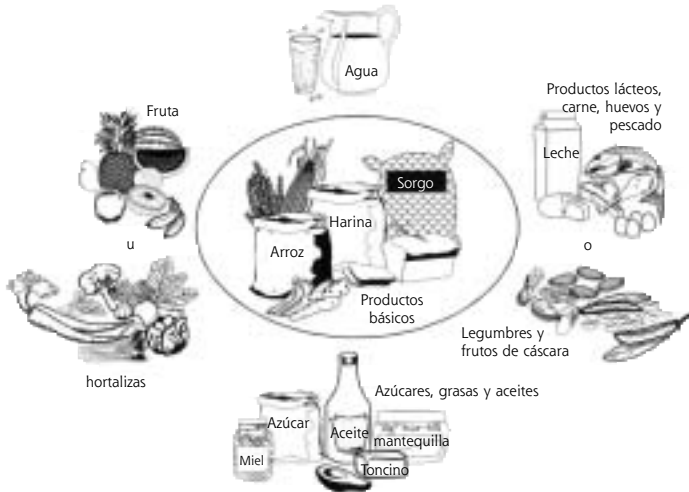
El agua es importante para mantener las funciones vitales y es necesaria a diario. Toda persona necesita unos ocho vasos de líquido por día. Cuando hace mucho calor, se trabaja, se suda o se tiene diarrea, vómitos o fiebre, hay que beber aún más para reponer el agua que se ha perdido. Si el agua de beber se recoge de un pozo protegido o entubado es importante guardarla en un recipiente limpio. Si el agua procede de un pozo no protegido o de un río, deberá hervirse durante al menos diez minutos y ponerse en un recipiente limpio (véanse los consejos sobre higiene alimentaria de la página 29). Además de beber agua limpia, el líquido también puede proceder de zumos, sopas, hortalizas y frutas así como de comidas con grasas o salsas. No obstante, evítese beber té o café con la comida, porque se reducirá así la asimilación del hierro que contienen los alimentos.

Las bebidas alcohólicas eliminan el agua del organismo y por lo tanto deben consumirse sólo en cantidades limitadas. También pueden interferir con la acción de los medicamentos.



Una nutrición sana y equilibrada es necesaria para el crecimiento, el trabajo y el ocio

Disfrutar de una variedad de alimentos



Consuma alimentos básicos en cada comida

Estos alimentos son relativamente baratos y proporcionan no sólo energía y proteínas sino también pequeñas cantidades de vitaminas y minerales. Los alimentos básicos comprenden cereales (como arroz, maíz, mijo, sorgo, trigo y cebada), raíces amiláceas (como patatas, batatas, mandioca y ñame) y frutas amiláceas (como plátanos-vianda).

Consuma legumbres de ser posible cada día

Estos alimentos comprenden frijoles, arvejas, lentejas, cacahuets (incluida la manteca de cacahuete) y soja. Cuando las legumbres se consumen junto con los productos básicos, aumenta la calidad de la proteína.

Consuma con regularidad productos cármicos y lácteos

Los alimentos provenientes de animales y pescado deben consumirse con la mayor frecuencia que uno pueda permitirse consumirlos. Proporcionan proteínas de buena calidad, vitaminas, minerales y energía adicional. Comprenden todos los tipos de carne, aves (y aves de corral), pescado, huevos y productos lácteos como leche, suero de mantequilla, suero de leche, yogur y queso. Si los insectos, como orugas o saltamontes, forman parte de los hábitos de alimentación, también éstos proporcionan nutrientes de calidad.

Coma hortalizas y fruta cada día

Estos alimentos son importantes para que una persona pueda crecer adecuadamente y combatir las infecciones. A continuación se da una lista de hortalizas y fruta recomendadas.

Hortalizas y frutas de color amarillo, naranja, rojo o verde oscuro

Hortalizas de hoja verde (espinacas, calabazas, hojas de mandioca), pimientos verdes, calabacines, zanahorias, melocotones vellosos, albaricoques, papaya y mangos

- Son buenas fuentes de vitamina A

Otras hortalizas y frutas

Tomates, coles, naranjas, mandarinas, toronjas, limones, guayabas, mangos, granadillas, piñas, moras y fruto del baobab

- Son buenas fuentes de vitamina C; ayudan a combatir las infecciones
-

Emplee grasas y aceites así como azúcar y alimentos azucarados

Las grasas, aceites y azúcares son buenas fuentes de energía y son importantes para mantener el peso corporal o recuperar el que se ha perdido. Añaden aroma a los alimentos, estimulando así el apetito.

Las grasas y aceites comprenden la mantequilla, el tocino, la margarina, el aceite de cocinar (aceite vegetal, aceite de coco y aceite de palma), la nata, la mayonesa y la crema de coco. También se encuentran en los aguacates, semillas oleaginosas (girasol, cacahuete y sésamo), carne grasa y pescado, cuajada y queso.

Los azúcares y alimentos azucarados comprenden la miel, mermeladas, el azúcar de mesa, las tortas y las galletas.

Beba abundante agua limpia e inocua

Beba unos ocho vasos de agua diarios e incluso más si tiene diarrea, o sufre vómitos o fiebre. Puede también beber zumos de frutas, sopas y otras bebidas. Recoja el agua que va a beber de una fuente protegida y póngala en un recipiente limpio. Si el agua no procede de una fuente protegida, debe hervirla durante 10 minutos y dejarla enfriar después antes de beberla. Evite el tomar té o café con la comida, pues reducen el hierro que obtiene el organismo de los alimentos consumidos.

Necesidades especiales de consumo de alimentos de los enfermos de VIH/SIDA

Una persona que está infectada de VIH/SIDA y no muestra síntomas de la enfermedad, no necesita seguir una dieta específica contra el VIH. No obstante, quien está infectado debe hacer todo lo posible para seguir unas pautas nutricionales sanas y equilibradas (como se explica en el Capítulo tres) a fin de cubrir sus mayores necesidades de proteína y energía y mantener su estado de nutrición.

Una vez que una persona que ha contraído el VIH/SIDA enferma, tendrá necesidades especiales, que se describen a continuación.

LOS ENFERMOS DE VIH/SIDA TIENEN MAYORES NECESIDADES DE NUTRIENTES

Cuando una persona se infecta con el VIH, el sistema de defensas del organismo –el sistema inmunitario– trabaja más intensamente para luchar contra la infección. Esto aumenta las necesidades de energía y nutrientes. La subsiguiente infección y fiebre incrementan también la demanda de alimentos por el organismo. Una vez infectada con el VIH, una persona tendrá que comer más para satisfacer sus necesidades suplementarias de energía y nutrientes. Estas necesidades aumentarán aún más a medida que se presentan los síntomas del VIH/SIDA.

El VIH/SIDA reduce la ingesta de alimentos

Los enfermos de VIH/SIDA a menudo no comen lo suficiente porque:

- la enfermedad y los medicamentos que toman pueden reducir el apetito, alterar el sabor de los alimentos e impedir que el organismo los absorba;
- síntomas como las inflamaciones de la boca, las náuseas y los vómitos dificultan tomar alimento;
- el cansancio, el aislamiento y la depresión reducen el apetito y la disposición para esforzarse en preparar alimentos y comer normalmente;
- no hay suficiente dinero para comprar alimentos.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

El VIH/SIDA reduce la absorción de los alimentos

Los alimentos, una vez ingeridos, se descomponen por efecto de la digestión en nutrientes. Éstos pasan a través de las paredes del intestino al torrente sanguíneo y son transportados, según las necesidades del organismo, a los órganos y tejidos. Una de las consecuencias del VIH y de otras infecciones es que, al quedar dañadas las paredes del intestino, los alimentos ya no pasan bien a través de él y, por lo tanto, no son absorbidos.

La diarrea es una manifestación común en los enfermos de VIH/SIDA. Cuando una persona tiene diarrea, el alimento pasa por el intestino tan rápidamente que no se digiere adecuadamente, y por consiguiente se absorben menos nutrientes.

La menor ingesta y absorción de alimentos producen adelgazamiento y malnutrición.

EL VIH/SIDA AFECTA AL PESO

Cuando una persona no come suficientes alimentos, o cuando los alimentos que consume son mal absorbidos, el organismo recurre a sus propias reservas de energía, que provienen de la grasa corporal y de las proteínas contenidas en los músculos. Por consiguiente, la persona adelgaza porque disminuye su peso corporal y su musculatura se reduce.

El adelgazamiento puede ser tan gradual que no resulte patente. Hay dos formas principales de averiguar si se está adelgazando:

- Se pesa a la persona una vez a la semana siempre el mismo día y se lleva un registro del peso y de la fecha en que se realizó la medición (véase un ejemplo de hoja de registro del peso en el Anexo 4). Para un adulto promedio, una disminución grave de peso corresponde a una pérdida del 10 por ciento de su peso corporal o a 6-7 kg en un mes. Si no se tiene una balanza en casa, convendrá ponerse de acuerdo con un farmacéutico, clínica o centro médico local para efectuar la pesada.
- Cuando los vestidos se vuelven holgados y ya no se ajustan bien al cuerpo.

Si una persona adelgaza, ha de tomar medidas para engordar y volver a su peso normal.

ENGORDAR

Se engorda comiendo más, o consumiendo mayores porciones y/o aumentando el número de comidas, y comiendo una variedad de alimentos, como se ha señalado en el capítulo anterior. A continuación se dan algunas indicaciones para engordar:

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

- Comer más alimentos básicos como arroz, maíz, mijo, sorgo, trigo, pan, patatas, batatas, ñames y bananos.
- Aumentar la ingesta de frijoles, productos de soja, lentejas, arvejas, cacahuetes, manteca de cacahuete y semillas como girasol y sésamo.
- Consumir todos los tipos de carne, aves de corral, pescado y huevos, con la mayor frecuencia posible. La carne picada, el pollo y el pescado son fáciles de digerir. Los despojos (como riñones e hígado) pueden ser las carnes menos caras.
- Comer refrigerios con regularidad entre las comidas. Son buenos refrigerios los frutos de cáscara, semillas, frutas, yogures, zanahorias, patatas fritas y bocadillos de manteca de cacahuete.
- Aumentar poco a poco el contenido de grasa de los alimentos utilizando más grasas y aceites, y comiendo alimentos grasos: semillas oleaginosas como cacahuetes, soja y sésamo, aguacates y carne grasa. Si surgen problemas debidos a una ingesta de alimentos con elevado contenido de grasa (especialmente diarrea), reducir la ingesta de grasa hasta que desaparezcan los síntomas, para luego aumentarla gradualmente hasta llegar a un nivel en que el organismo la tolere.
- Incorporar en la dieta más productos lácteos como leche entera, leche agria, mantequilla, yogures y queso.
- Añadir leche en polvo a alimentos como gachas, cereales, salsas y puré de patatas. Sin embargo, no emplear leche en polvo para echar al café y té, porque no ofrecen las mismas ventajas nutricionales que la leche. Adviértase que a algunas personas les puede resultar difícil digerir la leche. Hay que evitar consumir leche si ésta provoca cólicos, la sensación de hartura o sarpullidos en la piel.
- Añadir a los alimentos azúcar, miel, mermelada, jarabe u otros productos dulces.
- Hacer las comidas lo más apetecibles posible.
- En el Anexo 1 se dan recetas en que se siguen estas recomendaciones para engordar.

Aumentar el número de comidas y refrigerios durante el día. Si persiste la inapetencia o si la persona se encuentra enferma, sería una buena idea distribuir la ingesta alimentaria a todo lo largo del día. En el plan de comidas diarias deben incluirse los refrigerios.

- Un refrigerio es un alimento nutritivo que es fácilmente asequible y que puede comerse sin mayor preparación. Buenos refrigerios son los frutos de cáscara, semillas, frutas, yogures, zanahorias, hojuelas de mandioca, hojuelas de cangrejo y bocadillos de manteca de cacahuete. Con al menos tres comidas al día y refrigerios entre ellas, las probabilidades de malnutrición o de adelgazamiento serán menores.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados
y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

- Si una persona necesita guardar cama, debe tener muy a mano alimentos y agua.
- Las personas que proporcionan cuidados deben procurar que los familiares enfermos tengan preferencia, se alimenten con más frecuencia y reciban comidas complementarias para mantener su peso y su energía. Los alimentos deben servirse de forma atractiva. Las personas que proporcionan cuidados tienen que ser amables, y deben animar a menudo a la gente a que coma.

El ejercicio mejora el bienestar. El ejercicio periódico hace que una persona se sienta más activa, ayuda a aliviar el estrés y estimula el apetito. El ejercicio es la única forma de reforzar y potenciar los músculos. El organismo usa los músculos para almacenar la energía y la proteína que el sistema inmunitario puede utilizar cuando los necesite. Por lo tanto, el ejercicio es muy importante para mantener la salud de los enfermos de VIH/SIDA.

En algunos casos, las actividades cotidianas como la limpieza, el trabajo en el campo y la recogida de leña y agua proporcionen un ejercicio suficiente. Si el trabajo de una persona no entraña mucho ejercicio, se deberá diseñar un programa de ejercicios agradables que pueda formar parte de su vida diaria. El ejercicio no debe producir cansancio o estrés. Se recomiendan ejercicios de musculación suaves para formar músculos. Pasear, correr, nadar o bailar son también ejercicios convenientes. Los enfermos de VIH/SIDA tienen que procurar encontrar los ejercicios que les sean agradables y que convengan a su situación.

Prevenir el adelgazamiento durante la enfermedad y después de ella. La infección aumenta las necesidades de nutrientes del organismo. También reduce el apetito; los enfermos comen menos alimentos, lo que provoca adelgazamiento. Las recomendaciones para combatir la inapetencia, la diarrea, los vómitos, las inflamaciones bucales y las náuseas pueden verse en el Capítulo seis.

El tratamiento temprano de la infección es importante para mantener el peso corporal. Si la infección continua y los síntomas no mejoran dentro de unos días, es necesario acudir a un médico, nutricionista, enfermero o agente local de salud para pedir asesoramiento y tratamiento.

Una vez superada la infección, y cuando se siente mejor, la persona debe comenzar de nuevo a comer de forma normal. Es importante recuperar el peso corporal perdido tan pronto como sea posible y restablecer las reservas nutricionales del organismo.

Trate de comer tres comidas sustanciosas al día, y refrigerios frecuentes entre las comidas**AUMENTO DE LA INGESTA DE VITAMINAS Y MINERALES**

Las vitaminas y los minerales son indispensables para mantenerse sano. Protegen contra las infecciones oportunistas al asegurar que el revestimiento de la piel, pulmones e intestino se mantenga sano y que el sistema inmunitario funcione adecuadamente. Son particularmente importantes las vitaminas A, C, E, algunas vitaminas del grupo B y minerales como el selenio, el cinc y el hierro. Una dieta mixta, como la recomendada en el Capítulo tres, debería proporcionar estas vitaminas y minerales en proporciones suficientes. En el Anexo 3 se ofrece información básica sobre los micronutrientes, su función nutricional y los alimentos que los proporcionan.

La vitamina A es importante para mantener sano el revestimiento de la piel, pulmones e intestino. La carencia de vitamina A aumenta la gravedad de las enfermedades como la diarrea, mientras que las infecciones incrementarán la carencia de vitamina A en el organismo. Buenas fuentes de vitamina A son las hortalizas y las frutas verde oscuras, amarillas, naranjas y rojas. Éstas comprenden las espinacas, la calabaza, las hojas de mandioca, los pimientos verdes, los calabacines, las zanahorias, el amaranto, los melocotones vellosos, los albaricoques, la papaya y los mangos. La

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

vitamina A también está contenida en el aceite de palma roja, el maíz amarillo, las batatas naranjas y amarillas, las yemas de huevo y el hígado.

La vitamina C ayuda a proteger el organismo de las infecciones y contribuye a la recuperación. Se encuentra sobre todo en los cítricos como naranjas, toronjas, limones y mandarinas. Las guayabas, los mangos, los tomates y las patatas son también una buena fuente de vitamina C.

La vitamina E protege las células y ayuda a resistir a las infecciones. Los alimentos que contienen vitamina E son las hortalizas de hojas verdes, los aceites vegetales, los cacahuets y la yema de huevo.

Grupo de vitaminas B. Este grupo de vitaminas es necesario para mantener sano el sistema inmunitario y el sistema nervioso. Sin embargo, el organismo puede acusar carencias de estas vitaminas si se administran algunos medicamentos para el tratamiento de la tuberculosis. Entre los alimentos que contienen el grupo de vitaminas B en abundancia figuran los frijoles blancos, las patatas, la carne, el pescado, el pollo, la sandía, el maíz, los cereales, los frutos de cáscara, los aguacates, los brécoles y las hortalizas de hoja verde.

Hierro. La anemia ferropénica constituye un problema frecuente en muchos países, especialmente en mujeres y niños. Las hortalizas de hoja verde, las semillas, los productos de cereales de grano entero, las frutas secas, el sorgo, el mijo, los frijoles, la alfalfa, la carne roja, el pollo, el hígado, el pescado, los alimentos de origen marino y los huevos contienen abundante hierro.

El selenio es un mineral importante porque ayuda a activar el sistema inmunitario. Entre los alimentos ricos en selenio están los granos enteros de cereales, contenidos en el pan integral; el maíz y el mijo y los productos lácteos como leche, yogures y queso. También contienen abundante selenio la carne, el pescado, las aves de corral, los huevos y otros alimentos ricos en proteína, así como también la manteca de cacahuete, los frijoles secos y los frutos de cáscara.

El cinc es también importante para el sistema inmunitario. La carencia de cinc reduce el apetito. Entre los alimentos que contienen cinc figuran la carne, el pescado, las aves de corral, los mariscos, los cereales de grano entero, el maíz, los frijoles, los cacahuets y la leche y productos lácteos.

Otras recomendaciones

Como el contenido de vitamina de los alimentos puede resultar perjudicado durante la cocción, es preferible hervir, cocer al vapor o freír las hortalizas sólo durante breve tiempo. Hiérvanse las hortalizas en poca agua y empléese ésta después para cocinar pues contiene grandes cantidades de vitaminas y minerales. Las hortalizas perderán parte de sus vitaminas y minerales si se remojan durante mucho tiempo.

Los revestimientos y granos y las leguminosas contienen vitaminas, sobre todo las del grupo B. Los cereales elaborados y refinados pierden muchas de sus vitaminas, minerales y proteínas; por lo tanto, los cereales de grano entero como los contenidos en el pan moreno y los cereales sin refinar contienen más vitaminas del grupo B que el pan blanco y los cereales refinados. Los cereales y el pan enriquecidos se prefieren por su mayor contenido vitamínico. Si una persona sufre de diarrea hay que evitar en cambio los granos y cereales no refinados porque estas fibras insolubles agravan la diarrea. Se recomiendan alimentos de fibras solubles como el banano. Las fibras se encuentran en muchos alimentos vegetales. Las fibras solubles ayudan a retener el agua en el intestino y, por consiguiente, atenúan la diarrea.

COMPLEMENTACIÓN DE MICRONUTRIENTES: ¿CUÁLES MICRONUTRIENTES DEBEN SUMINISTRARSE, EN QUÉ CANTIDADES Y EN QUÉ MOMENTO?

Cuando la ingesta de alimentos es escasa, los complementos multivitamínicos y minerales –a menudo en forma de píldoras– pueden ayudar a cubrir el aumento de las necesidades. No obstante, estos complementos a menudo no están disponibles, son caros y restan dinero a las compras de alimentos. Por consiguiente, sería preferible en la medida de lo posible proporcionar una buena dieta mixta más bien que comprar complementos alimenticios.

Si se consideran estos complementos necesarios, deben seguirse las siguientes pautas:

- Examinar su ingesta de complementos vitamínicos y minerales con su agente de salud o nutricionista.
- Tomar siempre las vitaminas con el estómago lleno. Sea constante y tómelas con regularidad.
- Es probablemente más barato tomar un producto mixto que contenga minerales en lugar de varias píldoras que contengan distintas vitaminas y minerales. No obstante, el hierro puede ser contraindicado en los enfermos de VIH/SIDA pues puede aumentar la actividad de algunas bacterias. Por consiguiente, es mejor recurrir a complementos que no contengan hierro.
- Tomar los complementos vitamínicos o minerales siguiendo las indicaciones que aparecen en la etiqueta. Tomar cantidades elevadas no procura beneficios mayores. Las dosis elevadas pueden provocar náuseas, vómitos, reducir el apetito, y causar patologías hepáticas y renales, así como interferir con el sistema inmunitario. Esto vale especialmente para la vitamina A, la vitamina E, el cinc y el hierro.

Los complementos de micronutrientes pueden ser útiles pero no pueden sustituir una dieta equilibrada y sana.

Conservar el peso

Si usted está enfermo de VIH/SIDA necesitará más alimentos para restablecerse de la enfermedad. Cuando el organismo no obtiene suficientes alimentos, utiliza la energía y la proteína almacenadas en la grasa y los músculos. Esto produce adelgazamiento, hipotonía muscular y malnutrición: de estas afecciones uno tardará más en restablecerse. Una vez que se ha adelgazado, es difícil volver a recuperar peso.

¿Por qué los enfermos de VIH/SIDA no consumen alimentos suficientes?

- La enfermedad y los medicamentos reducen el apetito, modifican el gusto de los alimentos, e impiden al organismo poder absorber los alimentos.
- Los síntomas como inflamaciones de la boca, náuseas y vómitos dificultan comer.
- El cansancio, el aislamiento y la depresión reducen el apetito y la voluntad de esforzarse en preparar los alimentos y comerlos con regularidad.
- No se dispone de suficiente dinero para comprar alimentos.

Engorde comiendo más alimentos

- Coma más alimentos básicos como arroz, maíz, mijo, sorgo, trigo, pan, patatas, batatas, ñames y bananos.
- Aumente su ingesta de frijoles, productos de soja, lentejas, arvejas, cacahuets, manteca de cacahuete y semillas, como girasol y sésamo.
- Coma carne, pescado y huevos con la frecuencia con que se lo pueda permitir.
- Aumente el contenido de grasa de los alimentos que consume empleando más grasas y aceites y comiendo alimentos grasos: semillas oleaginosas como cacahuete, soja y sésamo, aguacates y carne grasa. Si surgen problemas a causa de una elevada ingesta de grasa (sobre todo diarrea), redúzcala hasta que desaparezcan los síntomas y luego auméntela progresivamente hasta un nivel tolerado por el organismo.
- Tome refrigerios con regularidad entre las comidas. Los buenos refrigerios son los frutos de cáscara, semillas, frutas, yogures, zanahorias, hojuelas de mandioca, hojuelas de cangrejo y bocadillos de manteca de cacahuete.
- Agregue leche en polvo a los alimentos como gachas, cereales, salsas y puré de patatas. Sin embargo, evite utilizar leche en polvo para el café y té, pues no tienen las mismas ventajas nutricionales que la leche. Téngase en cuenta que algunas personas pueden tener dificultades para digerir la leche. Hay que evitarla si provoca cólicos, la sensación de hartazgo o sarpullidos en la piel.
- Agregue azúcar, miel, mermelada o jarabe a los alimentos que consume.

Trate de consumir tres comidas abundantes al día y refrigerios frecuentes entre las comidas



Mantenerse activo y en forma

El ejercicio le ayudará a engordar adecuadamente

- El ejercicio periódico refuerza los músculos, hace sentirse más vigoroso, ayuda a aliviar la tensión y estimula el apetito.
- Hacer la limpieza, trabajar en el campo y recoger leña y agua son actividades que pueden proporcionar un ejercicio suficiente.

- Encuentre un ejercicio que le plazca y conviértalo en parte de su vida cotidiana.
- Caminar, correr, nadar o bailar son ejercicios convenientes.

Aumente su ingesta de vitaminas y minerales

El sistema inmunitario necesita vitaminas y minerales para funcionar bien. Cuando se está enfermo de VIH/SIDA, se necesitarán aún más vitaminas y minerales.

- Coma una variedad de hortalizas y frutas a diario, ya que constituyen una fuente valiosa de vitaminas y minerales.
- Tenga cuidado de no destruir vitaminas y minerales al cocer los alimentos. Hierva, guise o fría las hortalizas sólo por breve tiempo.
- Los complementos multivitamínicos y minerales, normalmente en forma de píldoras, pueden servir, pero son caros y restan dinero a la compra de los alimentos.
- El consumo de demasiadas vitaminas y minerales puede ser perjudicial. Si toma complementos multivitamínicos y minerales, siga las indicaciones que aparecen en la etiqueta.

Durante la infección

- Es muy importante tratar de comer, aún cuando tal vez no desee hacerlo, para evitar adelgazar.
- Trate la infección lo antes posible. Si se encuentra mal durante más de un par de días, consulte a un agente de salud.

Proteja la calidad y vele por la inocuidad de los alimentos que consume

Los alimentos pueden estar contaminados con bacterias y virus dañinos (llamados gérmenes), que producen toxinas. Las personas que consumen estos alimentos pueden infectarse con los gérmenes y enfermarse por efecto de las toxinas. Como el VIH afecta al sistema inmunitario y disminuye la resistencia del organismo a la enfermedad, los enfermos de VIH/SIDA son más vulnerables a los gérmenes y deben evitar consumir alimentos contaminados. Si sufren una intoxicación alimentaria, adelgazarán y se debilitarán, lo que reducirá la resistencia del organismo a futuras infecciones.

La mayoría de las intoxicaciones alimentarias pueden evitarse siguiendo algunas normas básicas de higiene. Las medidas de higiene alimentaria tienen dos objetivos: i) evitar la contaminación en los lugares donde se preparan los alimentos; y ii) evitar que los gérmenes se multipliquen en los alimentos y alcancen niveles peligrosos. Las siguientes prácticas de inocuidad e higiene conseguirán ambos objetivos y asegurarán la máxima protección frente al riesgo de gérmenes nocivos.

Eliminación de las heces

Muchos de los gérmenes responsables de las intoxicaciones alimentarias se difunden a través de las heces. Trate de:

- utilizar una letrina y mantenerla limpia y sin moscas;
- mantenga limpios los alrededores;
- lave la ropa, las sábanas y las superficies que puedan haber quedado contaminadas con heces en agua caliente y jabón.

Higiene personal

- Lave siempre sus manos con agua limpia y jabón o cenizas antes, durante y después de preparar los alimentos o de comer, y después de ir al retrete. Límpiense las manos con una toalla o paño limpios.
- Cubra todas las heridas para evitar la contaminación de los alimentos mientras los prepare y manipule.
- Utilice agua inocua y limpia de fuentes protegidas como las aguas tratadas procedentes de tuberías, pozos tubulares, depósitos de decantación y manantiales protegidos. Si el agua no procede de una fuente protegida, debe hervirse antes de ser consumida. Debe tenerse cuidado durante la recogida y almacenamiento de agua y utilizar recipientes limpios para evitar la contaminación. Los recipientes de agua que existen en el hogar pueden contaminarse fácilmente por vasos y manos sucios que no se han lavado. Las personas que beben agua contaminada enfermarán.



Higiene de la cocina

- Mantenga limpias todas las superficies donde se preparan alimentos. Emplee platos y utensilios limpios para almacenar, preparar, servir y comer alimentos.
- Lave las hortalizas y las frutas con agua limpia.
- Cubra los alimentos para impedir que tanto las moscas como el polvo los contaminen.
- Mantenga la basura en un cubo tapado (y vacíelo con regularidad) para que no cause malos olores y atraiga a las moscas, que pueden contaminar los alimentos con gérmenes.

Cocción y almacenamiento de los alimentos

Los gérmenes se multiplican más rápidamente en los alimentos calientes. El almacenamiento de los alimentos en un frigorífico o en un lugar fresco retardará la multiplicación de los gérmenes. Cocinar con fuego fuerte puede también matar la mayoría de los gérmenes. Los alimentos deben consumirse tan pronto se cocinen.

- Cubra y almacene los alimentos en recipientes y manténgalos alejados de insectos, roedores y otros animales.
- Almacene los alimentos frescos en un lugar fresco o frigorífico cuando se dispone de éstos.
- Cocine completamente los alimentos, pero no cocine excesivamente las hortalizas.
- Sirva los alimentos inmediatamente después de cocerlos. No exponga los alimentos a la temperatura ambiente antes de consumirlos para evitar la multiplicación de gérmenes.
- No almacene juntos los alimentos crudos y cocidos; utilice recipientes para evitar el contacto entre estos alimentos.
- Evite almacenar las sobras a menos que se puedan conservar en un frigorífico o en un lugar frío. No las almacene durante más de un día o dos y siempre vuelva a calentarlas a temperatura elevada.

Alimentos animales

- Cocine adecuadamente la carne y el pescado; la carne no debe tener jugos rojos.
- Lave los utensilios y superficies que han estado en contacto con los productos animales con agua caliente y jabón antes de preparar otros alimentos.
- Mantenga la carne y el pescado separados de otros alimentos.

- Los huevos deben hervirse hasta que queden duros. No coma huevos poco hervidos, huevos crudos, huevos rotos o alimentos que contengan huevos crudos.

Por mucho cuidado que se tenga, pueden ocurrir infecciones transmitidas por los alimentos. El consejo que se da en el Capítulo seis para combatir la diarrea será de ayuda, pero cuando una persona sufre una grave intoxicación alimentaria es importante consultar a un agente de salud sin demora con el fin de evitar el adelgazamiento y ulteriores enfermedades.

Inocuidad e higiene de los alimentos



Mantenga los alimentos libres de heces

- Use un retrete y manténgalo limpio y sin moscas.
- Mantenga limpio el entorno.
- Lave los vestidos, la ropa de cama y las superficies que puedan haberse contaminado con heces en agua caliente y jabón.

Higiene personal

- Lave siempre sus manos con agua caliente y jabón o cenizas antes, durante y después de preparar los alimentos o de comer, y después de ir al retrete.
- Cubra todas las heridas para evitar la contaminación de los alimentos durante su preparación y manipulación.
- Utilice agua inocua y limpia y pura procedente de fuentes protegidas. Si el agua no proviene de fuentes protegidas, debe hervirse durante diez minutos o filtrarse.

Almacenamiento de agua potable

- Mantenga el agua potable en un recipiente cerrado que se ha de limpiar por lo menos una vez a la semana.
- No introduzca las manos o los vasos en el recipiente.
- El mejor recipiente es el que lleva tapa.

Higiene de la cocina

- Mantenga limpias todas las superficies donde se preparan los alimentos. Emplee platos y utensilios limpios para almacenar, preparar, servir y consumir alimentos.
- Lave las hortalizas y las frutas con agua limpia.
- Cubra los alimentos para mantenerlos libres de moscas y del polvo.
- Mantenga la basura en un cubo tapado y vacíelo con regularidad.

Cocción y almacenamiento de los alimentos

- Cubra y mantenga los alimentos en recipientes alejados de los insectos.
- Tire cualquier alimento que se haya estropeado, o cuya fecha de caducidad haya sido superada.
- Cocine los alimentos completamente, pero no cocine en exceso las hortalizas.
- Sirva inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.
- Almacene los alimentos frescos en un lugar fresco o en el frigorífico.
- No almacene los alimentos crudos, sobre todo la carne, cerca de los alimentos cocinados.
- Evite almacenar las sobras a menos que pueda mantenerlas en un lugar fresco o frigorífico. Vuelva a calentarlas siempre a temperatura elevada.

Carne, aves de corral y pescado

- Cocine adecuadamente la carne y el pescado; la carne no debe tener jugos rojos.
- Lave los utensilios y superficies que han entrado en contacto con la carne, las aves de corral o el pescado con agua caliente y jabón antes de preparar otros alimentos.
- Los huevos se deben hervir hasta quedar duros. No coma huevos poco hervidos, huevos crudos, huevos rotos o alimentos que contengan huevos crudos.

Por mucho cuidado que se tenga, pueden ocurrir infecciones transmitidas por los alimentos. En caso de diarrea, siga la recomendación que se da en la Hoja de resumen 4, pero si la diarrea le ocasiona malestares muy pronunciados, vómitos y dolores, consulte inmediatamente a un agente de salud.

Saber manejar las complicaciones producidas por el VIH/SIDA

En este capítulo se formulan algunas sugerencias sobre qué alimentos deben consumirse o evitarse ante los siguientes síntomas:

- diarrea;
- inapetencia;
- náuseas y vómitos;
- inflamaciones bucales o dolores al comer;
- otros problemas digestivos;
- alteraciones del sabor de los alimentos;
- enfermedades cutáneas;
- resfriados, tos y gripe;
- fiebre.

Una persona puede tener dos o más de estas afecciones al mismo tiempo, y por consiguiente deberá escoger con cuidado los alimentos más apropiados. Dado que las personas reaccionan a los alimentos de forma diferente, será necesario que opten por los que les brinden los mayores beneficios. Podrán reanudarse las dietas mixtas normales tan pronto como desaparezcan las afecciones.

DIARREA

Cuando las deposiciones líquidas se presentan dos o más veces al día, se dice que una persona sufre de diarrea. La diarrea constituye un problema para muchos enfermos de VIH/SIDA y es causa de que el organismo pierda agua y minerales. Esta pérdida es aún mayor si el enfermo tiene vómitos. En los casos graves, la diarrea produce deshidratación, mala absorción de los alimentos, fuerte adelgazamiento y malnutrición, y da lugar a debilidad y a ulteriores enfermedades. En los niños pequeños, la diarrea puede agravarse rápidamente y, si no se trata, conducir a la muerte.

La diarrea puede tener muchas causas. Puede ser un síntoma de enfermedad o un efecto secundario de la administración de medicamentos; es producida frecuentemente por el consumo de alimentos contaminados como consecuencia de una escasa higiene alimentaria. El consumo de determinados alimentos suele agravar la diarrea.

Se suele creer equivocadamente que cuando se padece de diarrea es necesario dejar de comer y de beber, y que se han de tomar medicamentos. Sin embargo, reducir la ingesta alimentaria puede agravar más el problema. Discuta el empleo de medicamentos contra la diarrea con un agente de salud o médico. No utilice medicamentos que se han recetado para otras personas.

El organismo elimina las sustancias tóxicas presentes en el intestino mediante la diarrea. Aun cuando la mayoría de las diarreas cesan al cabo de un par de días, la mejor cura es beber mucho líquido, o una solución de rehidratación oral (véanse los cuadros de las págs. 37 y 38), no interrumpir el consumo de alimentos y tratar las causas subyacentes, si son conocidas, hasta que cese la diarrea.

La mayoría de las diarreas pueden tratarse en el hogar, siguiendo las sencillas indicaciones que aparecen más adelante. Conviene recabar el consejo de un agente de salud si el trastorno dura más de tres días, si se produce fiebre, si aparece sangre en las heces, o si se produce gran debilidad. Es mejor prevenir que curar. Pueden evitarse muchos casos de diarrea siguiendo las reglas de higiene que se ofrecen en el Capítulo cinco.

No deje de comer cuando tenga diarrea; beba abundantemente

Recomendaciones generales. Beba diariamente más de ocho vasos de líquido, especialmente agua. También conviene beber otros tipos de líquidos para reponer las sales que se han perdido y suministrar energía. A continuación se dan algunas indicaciones relativas a alimentos que se digieren fácilmente y a bebidas que pueden contribuir a la rehidratación del organismo y a proporcionar sales, energía y vitaminas.

Alimentos y bebidas recomendados. Consuma sopas, zumos de frutas diluidos en agua, o una solución de rehidratación oral.

- Coma alimentos blandos, en puré o húmedos, por ejemplo hortalizas blandas y frutas, gachas de cereales, arroz, banano, patatas y guisados con harina refinada de maíz, arroz, cebada o patatas. Entre las hortalizas blandas están también el calabacín, la calabaza y las zanahorias, así como la sopa de verduras. En el Anexo 1 se mencionan varias recetas.
- Para reponer los minerales que se han perdido, consuma verduras y frutas blandas, especialmente bananos, mangos, papayas, sandías, calabacines, calabazas, patatas y zanahorias.
- Coma alimentos refinados (fibras solubles) como arroz blanco, harinas de maíz, pan blanco, fideos y patatas.

- Pele y cocine las hortalizas y frutas para que puedan soportarse mejor.
- Consuma alimentos calientes, pero no muy calientes o muy fríos.
- Consuma comidas no muy abundantes, pero coma con frecuencia.

Alimentos y bebidas que hay que consumir en cantidades limitadas o que hay que evitar. El consumo de algunos alimentos puede agravar la diarrea. Procure eliminar de la dieta un alimento a la vez y observar si se nota la diferencia.

- Las grasas pueden intensificar la diarrea y causar náuseas. Debe entonces reducirse la ingesta de grasas, y se debe emplear menos aceite para la cocción de los alimentos, o suprimir el aceite del todo; se deben quitar de la carne las grasas visibles o la piel, y los alimentos se deben hervir y no freír. Sin embargo, las grasas son una importante fuente de energía, y en una dieta no deben suprimirse a menos que sea realmente necesario.
- Las hortalizas y frutas verdes, poco maduras y ácidas, como los tomates, la piña y los cítricos, a veces no son tolerados.
- La leche a veces no es tolerada; por lo tanto, hay que comprobar si se digiere mejor la leche calentada o el yogur.
- El café, el té y el alcohol pueden aumentar la deshidratación. Deben ser sustituidos por otros líquidos como el agua, las infusiones de hierbas y las sopas.
- Los alimentos muy picantes como el chile y la pimienta pueden a veces acentuar la diarrea.
- Se deben evitar ciertos alimentos como los frijoles, los brécoles, las coliflores, las coles, las coles de Bruselas, las cebollas y los pimientos verdes, que producen gases.

Es necesario beber con la mayor frecuencia posible a lo largo del día y de la noche y cada vez que se defeque. Un adulto necesita normalmente 1,5 litros u ocho vasos de líquido al día. En los casos graves de diarrea, esta cantidad puede aumentarse hasta 3 litros al día.

Preparación de una solución de rehidratación oral




De sobres

Seguir las indicaciones y disolver el contenido del sobre en la cantidad de agua limpia que se indica en él.

Solución de rehidratación oral


continúa...

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA



Con azúcar y sal

A un litro de agua limpia añada media cucharilla de sal y ocho cucharillas de azúcar. Revuelva o agite bien. El agua no debe tener un sabor más salado que el de las lágrimas.



Con cereales en polvo

A un litro de agua limpia añada media cucharilla de sal y ocho cucharillas de cereales. El arroz es preferible, pero también puede emplearse harina de trigo molida fina, maíz, sorgo o puré de patatas cocidas. Póngase a hervir durante 5-7 minutos para obtener una sopa líquida o unas gachas acuosas. Enfríe rápidamente la poción.

INAPETENCIA

La inapetencia es una de las manifestaciones más comunes de los enfermos de VIH/SIDA. Puede tener muchas causas, por ejemplo infecciones, dolores (especialmente en la boca o en el intestino), depresión, ansiedad, cansancio o una ingesta nutricional deficiente. La sensación de hambre puede desaparecer o la persona puede quedar satisfecha fácilmente y por lo tanto no desear comer lo suficiente. Sin embargo, es muy importante no dejar de comer para evitar el adelgazamiento y la malnutrición y conservar la energía para restablecerse rápidamente.

Cuando no se tiene hambre... la mejor forma de recuperar el apetito es comer

- Pruebe diferentes alimentos hasta que encuentre los que le gusten y trate de observar una dieta mixta.
- Coma comidas menos abundantes pero con más frecuencia. Coma siempre que tenga apetito; no sea demasiado riguroso en cuanto a horarios de las comidas.
- Pruebe las recetas sobre comidas sencillas que aparecen en el Anexo 1 y que pueden ayudarle a recuperar el apetito.

- Procure beber mucha agua, leche, yogures, sopas, infusiones de hierbas o zumos a lo largo de todo el día. Beba principalmente después y entre las comidas. No beba demasiado antes o durante las comidas. En el Anexo 1 encontrará recetas sobre infusiones de hierbas y bebidas de especias.
- Añada sustancias aromatizantes a los alimentos y procure que tengan una apariencia atractiva y sepan bien. Exprima un poco de zumo de limón sobre la comida y añada especias como cardamomo, hinojo, cilantro y canela.
- Evite las bebidas efervescentes, la cerveza y alimentos como coles, brécoles y frijoles que producen gases en el estómago y pueden hacerle sentir hinchado.
- Trate de enjuagarse la boca antes de comer pues así le podrán saber más frescos los alimentos.
- Haga ejercicios ligeros como caminar fuera de la casa, por ejemplo, y respirar mucho aire fresco para estimular el apetito.
- Coma en una habitación bien ventilada, lejos de los olores de cocina o de olores poco agradables.
- Coma en compañía de familiares o amigos. Si tiene que guardar cama, ellos pueden acompañarle junto a su cabezal.
- Evite el alcohol. El alcohol reduce el apetito, debilita el organismo e interfiere con los medicamentos.
- Si la razón de la inapetencia es la diarrea, las náuseas o los vómitos, o las inflamaciones bucales, siga las pautas que se dan más adelante en este capítulo.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas reducen el apetito y pueden ser causadas por algunos alimentos, el hambre, las infecciones, el estrés y la carencia de agua. Pueden también constituir un efecto secundario de medicamentos, aunque ciertos medicamentos pueden ayudar a aliviar las náuseas. Pida consejo a un agente de salud.

Si se presentan vómitos, el organismo perderá agua y se deshidratará aún más rápidamente. Si una persona está tan enferma que no puede comer, es recomendable que beba frecuentemente pequeñas cantidades de agua, zumos de frutas y sopas de verduras (véase el Anexo 1).

Cómo tratar las náuseas y los vómitos

Recomendaciones generales

- Coma en posición sentada. Procure no acostarse durante una o dos horas después de haber comido.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados
y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

- Beba abundantemente después de las comidas.
- Procure no preparar usted mismo los alimentos. El olor de los alimentos que se están preparando o cocinando puede agudizar la sensación de náuseas. Pida a otra persona que prepare los alimentos, o consuma alimentos que requieran escasa preparación.

Alimentos recomendados que se han de comer o beber

- Si padece de vómitos, no deje de beber pequeñas cantidades de agua, infusiones de especias o consuma sopas (véase el Anexo 1). Coma alimentos blandos y vuelva a comer alimentos sólidos cuando desaparezcan los vómitos.
- Podrá conseguir aliviar la sensación de náuseas oliendo cáscaras naranjas frescas o de limones, o bebiendo zumo de limón con agua caliente o una infusión de hierbas o de jengibre (véase el Anexo 1).
- Consuma alimentos secos y salados, por ejemplo tostadas, galletas y cereales.

Alimentos que se debe evitar comer

- Los alimentos grasos, untuosos y muy dulces pueden intensificar las náuseas. Trate de eliminar de la dieta un alimento a la vez y observe si su ausencia reduce las náuseas. Si las reduce, deje de comer ese alimento. La dieta que conviene a una persona puede no convenir a otras. Determine cuáles son los alimentos que más le convienen a usted.
- Hay medicamentos con los que se consigue reducir las náuseas. Consulte al respecto a un médico o agente de salud.

INFLAMACIONES DE LA BOCA O DOLORES AL COMER

Las inflamaciones de la boca y la lengua son frecuentes en los enfermos de VIH/SIDA. Las inflamaciones de la boca pueden dificultar la acción de comer, y por consiguiente reducir la ingesta de alimentos.

Cómo comportarse cuando se padece de inflamaciones de la boca

- Coma alimentos blandos, en forma de purés, suaves o húmedos, por ejemplo aguacates, calabacines, calabazas, papayas, bananos, yogures, cremas de verduras, sopas, pastas y alimentos picados.
- Añada líquidos a los alimentos o ablande los alimentos secos remojándolos.
- Beba bebidas frías, sopas, y zumos de verduras y de frutas.
- Utilice una paja para beber los líquidos.
- Si el dolor de encías le impide cepillarse los dientes, haga enjuagues de boca con bicarbonato sódico mezclado con agua para refrescar la boca.

- Mastique trocitos de mango verde, kivi o papaya verde para aliviar el dolor y las molestias.
- Beba infusiones de especias, agua de col agria fermentada o yogures para aliviar las inflamaciones de la boca cuando le resulte doloroso comer (véase el Anexo 1).

Alimentos y bebidas que se debe evitar comer o beber

- Alimentos muy picantes y salados como chiles y curry.
- Alimentos ácidos o muy amargos como naranjas, limones, piñas, vinagre y tomates.
- Alimentos y bebidas demasiado calientes o demasiado fríos. Mantenga los alimentos y bebidas a temperatura ambiente.
- Alimentos que necesitan ser masticados abundantemente como las hortalizas crudas, o que son pegajosos y difíciles de tragar como la manteca de cacahuete.
- Si se diagnostica candidosis bucal, reduzca el consumo de alimentos dulces como el azúcar, la miel, las frutas y bebidas dulces porque el azúcar puede acentuar la candidosis.

OTROS DISTURBIOS DIGESTIVOS

Los enfermos de VIH/SIDA suelen digerir con dificultad ciertos alimentos o sufrir de estreñimiento e hinchazones. Estos problemas se deben a daños a la flora bacteriana que existe de forma natural en el intestino y que es necesaria para la digestión de los alimentos. Los antibióticos u otros medicamentos pueden destruir la flora bacteriana.

Cómo afrontar estos problemas

Recomendaciones generales

- Una masticación adecuada facilitará la digestión de los alimentos.
- La papaya picada, añadida a la carne, actúa de agente ablandante, y facilita la digestión.
- Los alimentos fermentados como el agua de col agria, las gachas agrias, los yogures y los brotes (véase el Anexo 1) pueden ser de más fáciles de digerir y ayudan a la digestión de otros alimentos.
- Utilice los alimentos recomendados como si fueran medicamentos, especialmente durante y después del tratamiento con antibióticos. Coma tres veces al día antes o durante las comidas, y continúe haciéndolo durante dos semanas.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Alimentos que se debe evitar comer

- Se puede intentar dejar de comer un determinado alimento para comprobar si uno se siente mejor. Algunas personas digieren con dificultad los alimentos grasos, por ejemplo, los alimentos fritos, las hojuelas, el queso duro, la manteca de cacahuete y la crema. Sin embargo, se puede volver a una dieta mixta normal una vez que uno se siente mejor.

Cómo vencer el estreñimiento

- Coma fibras insolubles, que están contenidas en alimentos como hortalizas crudas y frutas, frutas secas, pan moreno integral, cereales de grano entero, frutos de cáscara y semillas.
- Coma comidas frecuentes y refrigerios a lo largo del día y con regularidad.
- Beba abundantemente durante el día.
- Lleve una vida activa y haga ejercicio a diario para estimular la defecación y mejorar la digestión.

Cómo evitar la sensación de hinchazón

- No beba demasiado al ingerir alimentos.
- Evite ciertos alimentos como las coles, los frijoles, las cebollas, los brécoles, las coles de Bruselas y la coliflor y las bebidas efervescentes frías, que producen gases en el estómago.
- A algunas personas les resulta difícil digerir alimentos de harina integral y alimentos ricos en fibras dietéticas, especialmente cuando la dieta contiene también azúcares y alimentos dulces. Trate de eliminar el azúcar y los alimentos dulces de la dieta por algún tiempo.

ALTERACIONES DEL SABOR DE LOS ALIMENTOS

A consecuencia de los efectos colaterales de los medicamentos e infecciones, algunas personas pueden advertir que los alimentos tienen un sabor o textura diferentes de los acostumbrados. Pueden desear comer alimentos que antes no les apetecían: esta es una situación común durante la enfermedad.

Cómo afrontar estas alteraciones

- Pruebe distintos alimentos y especias hasta encontrar los alimentos que le apetecen. Opte por una dieta variada.
- La menta, los ajos, el jengibre y otras hierbas y especias pueden aparentemente perder su sabor durante el período en que se toman medicamentos. Trate en cambio de preparar los alimentos con azúcar, vinagre o limón.

DERMATOSIS

Las dermatosis como el exantema y los dolores cutáneos son frecuentes en los enfermos de VIH/SIDA. Otras afecciones como las manchas cutáneas secas o las heridas que tardan en cerrarse suelen guardar relación con la malnutrición o con determinadas deficiencias de micronutrientes.

La carencia de vitamina A o de vitamina B₆ suele ser causa de dermatosis. Aunque muchas dermatosis necesitan una medicación específica, una dieta rica en alimentos que contienen vitamina A y/o vitamina B₆ puede contribuir a evitar las dermatosis y a mejorar el estado de la piel a medida que pasa el tiempo. La vitamina A se encuentra mayormente en las hortalizas de color amarillo, naranja y verde, y en el hígado. La vitamina B₆ se encuentra mayormente en los cereales, en los granos, en los cereales de grano entero, en las semillas y en los frutos de cáscara así como en los higos y hortalizas de hojas verdes.

RESFRIADOS, TOS Y GRIPE

Los resfriados y la gripe son infecciones víricas comunes que pueden provocar rinorrea, dolor de garganta, tos y a veces fiebre. Ahora bien, estas infecciones casi siempre desaparecen sin necesidad de recurrir a medicamentos.

Cómo combatir los resfriados y la gripe

- Beba agua en abundancia u otros líquidos y repose mucho.
- Prepare infusiones especiales para resfriados (véase el Anexo 1) y tómelas mientras duren los síntomas.

Un resfriado suele durar más o menos una semana. Si se prolonga, o si se presentan otros síntomas como fiebre alta o tos acompañada de abundante mucosidad, sangre o secreciones malolientes, consulte a un agente de salud porque puede tratarse de una infección subyacente.

Tos

El organismo procede a limpiar los pulmones y la garganta liberándose de la mucosidad y de los gérmenes mediante la tos. Por consiguiente, no tome antitusígenos sino trate de aflojar la mucosidad.

- Respire vapores calientes. Llene con agua muy caliente un cuenco o una olla y cúbrase la cabeza con una toalla. Respire profundamente el vapor durante diez minutos dos veces al día. Pueden agregarse al agua hojas de eucalipto, menta o tomillo, pero con el agua caliente sola se obtienen los mismos efectos.

- Pruebe la infusión de cebolla o el jarabe contra la tos para aliviar los síntomas (véase el Anexo 1).
- Beba mucha agua u otros líquidos.

Dolor de garganta

El dolor de garganta suele ser causado por resfriados o gripe y por lo general no presenta gravedad. No obstante, si persiste durante varias semanas acuda a un agente de salud. Los remedios siguientes pueden contribuir a aliviar el dolor de garganta.

- Exprima un limón y mezcle el zumo con miel. Tome una cucharada grande según sea necesario.
- Haga gárgaras con una solución concentrada de sal y agua varias veces al día.
- Prepare infusiones y extractos de plantas para combatir los dolores de garganta (véase el Anexo 1) y tómelos mientras duren los síntomas.

FIEBRE

- Beba en abundancia.
- Refresque su cuerpo pasando un paño húmedo por él.
- Utilice remedios tradicionales para disminuir la fiebre, como infusiones de margosa (véase el Anexo 1). Se puede también tomar aspirina o paracetamol, pero lea primero las indicaciones para saber cuál es la dosis indicada, sobre todo si estos fármacos se administran a los niños.
- No administre aspirina a niños o a personas que sufren de afecciones estomacales o renales.

Cuando las deposiciones líquidas se presentan dos o más veces al día, se dice que una persona sufre de diarrea. Una nutrición apropiada puede ayudar a evitar o a controlar la diarrea.

No deje de comer cuando tenga diarrea; beba abundantemente

- Beba abundantemente, al menos ocho vasos de líquido diarios, para reponer el agua perdida.
- Consuma sopas, zumos de frutas diluidos con agua o una solución de rehidratación oral.
- Coma alimentos blandos, en puré o húmedos, como hortalizas blandas y frutas, gachas de cereales, arroz, banano, mangos, papaya, sandías, patatas y guisos con harina de maíz refinada, arroz, cebada o patatas. Las hortalizas blandas comprenden también los calabacines, calabazas y zanahorias, y se encuentran en las sopas de verduras.
- Coma alimentos refinados como el arroz blanco, harinas de maíz, pan blanco, fideos y patatas.
- Las hortalizas y frutas peladas y cocinadas se toleran mejor.
- Si las grasas originan problemas digestivos, reduzca su ingesta empleando menos aceite al cocinar, quitando la grasa visible o la piel de la carne e hirviendo los alimentos en lugar de freírlos. Sin embargo, las grasas constituyen una importante fuente de energía y no deben eliminarse de una dieta a menos que sea realmente necesario.
- No coma alimentos que aumenten la diarrea como los alimentos picantes o las hortalizas y frutas verdes o ácidas.
- Discuta el empleo de medicamentos contra la diarrea con un médico o agente de salud antes de tomar cualquier medicamento.

Si la diarrea persiste por más de tres días, se produce fiebre, aparece sangre en las heces o si se presentan síntomas acentuados de debilidad, consulte a un agente de salud.

Es necesario beber con la mayor frecuencia posible a lo largo del día y de la noche, y después de cada defecación. Un adulto necesita normalmente unos 1,5 litros u ocho vasos de líquido al día. En casos graves de diarrea, puede incluso llegarse a tres litros diarios.

Preparación de una solución de rehidratación oral



De sobres

Seguir las indicaciones y disolver el contenido del sobre en la cantidad de agua limpia que se indica en él.



Con azúcar y sal

A un litro de agua limpia añada media cucharilla de sal y ocho cucharillas de azúcar. Revuelva o agite bien. El agua no debe tener un sabor más salado que el de las lágrimas.



Con cereales en polvo

A un litro de agua limpia añada media cucharilla de sal y ocho cucharillas de cereales. Prefiérase utilizar arroz, pero también puede utilizarse harina de trigo molida fina, maíz, sorgo o puré de patatas cocidas. Póngase a hervir durante 5-7 minutos para obtener una sopa líquida o unas gachas acuosas. Enfríe rápidamente la poción.

Cuando no sienta hambre... la mejor forma de recuperar el apetito es comer

- Puede usted estar inapetente o advertir que se ha alterado el sabor y la textura de los alimentos; estos fenómenos son frecuentes durante la enfermedad.
- Pruebe diferentes alimentos hasta que halle los que le gusten, y trate de observar una dieta mixta.
- Coma comidas menos abundantes pero con mayor frecuencia. Coma siempre que tenga apetito; no se comporte con demasiada rigidez en cuanto a horarios de comidas.
- Pruebe recetas que le ayuden a recuperar el apetito.
- Trate de beber mucha agua, leche, yogur, sopas, infusiones de hierbas o zumos a lo largo de todo el día. Beba principalmente después y entre las comidas, no beba demasiado antes o durante ellas.
- Añada sustancias aromatizantes a sus alimentos y procure que tengan un aspecto atractivo y sepan bien; puede, por ejemplo, exprimir el zumo de un limón sobre los alimentos o agregar especias como cardamomo, hinojo, cilantro y canela.
- Evite las bebidas efervescentes, la cerveza y alimentos como coles, brécoles y frijoles, que producen gases en el estómago y pueden ocasionar una sensación de hinchazón.
- Procure enjuagarse la boca antes de comer para que los alimentos adquieran un sabor más fresco.
- Haga ejercicios ligeros como caminar fuera de casa y respirar mucho aire fresco para estimular el apetito.
- Coma en compañía de su familia y amigos. Si tiene que guardar cama, pídale que estén a su lado.

Náuseas y vómitos

Cómo tratar las náuseas y los vómitos

Algunos medicamentos pueden ayudar a aliviar las náuseas. Si las náuseas no desaparecen, pida consejo a un agente de salud.

- Coma en posición sentada. No se acueste antes de una o dos horas después de haber comido.
- Beba abundantemente después de las comidas.
- No prepare usted mismo los alimentos. El olor de los alimentos que se están preparando o cociendo puede acrecentar la sensación de náuseas. Pida a otra persona que le prepare los alimentos, o bien consuma alimentos que requieran escasa preparación.

Alimentos que se han de comer y beber

- Si tiene vómitos, no deje de beber pequeñas cantidades de agua, tome sopas y beba infusiones de especias. Coma alimentos blandos y vuelva a comer los alimentos sólidos cuando desaparezcan los vómitos.
- Podrá conseguir aliviar la sensación de náuseas oliendo cáscaras de naranjas o de limones frescas, o bebiendo zumo de limón diluido en agua caliente o una infusión de hierbas o de jengibre.
- Coma alimentos secos y salados como tostadas, galletas y cereales.

Alimentos que se ha de evitar comer

- Los alimentos grasos, untuosos y muy dulces pueden intensificar las náuseas. Procure eliminar de la dieta un alimento a vez y compruebe si su carencia es benéfica. En caso de que así sea, evite comer ese alimento. Los alimentos que son perjudiciales para una persona pueden no resultar perjudiciales para otras. Determine cuáles son los alimentos que más le convienen.

Inflamaciones de la boca, dolores de garganta o dolores al comer

Recomendaciones generales

- Consuma alimentos blandos, en puré, suaves o húmedos como aguacates, calabacines, calabazas, papayas, bananos, yogures, cremas de verduras, sopas, pastas y alimentos picados.
- Añada líquidos a los alimentos o ablande los alimentos secos vertiendo sobre ellos un poco de líquido.
- Beba bebidas frescas, sopas, zumos de hortalizas y de frutas.
- Utilice una paja para beber los líquidos.
- Si le duelen las encías y no puede cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con bicarbonato sódico mezclado con agua.
- Mastique trocitos de mango verde, kivi o papaya verde para aliviar el dolor y las molestias.
- Beba infusiones de especias o de coles agrias fermentadas o consuma yogures.

Alimentos que se ha de evitar comer

- Alimentos muy picantes y salados, por ejemplo los chiles y el curry.
- Alimentos ácidos o muy agrios, por ejemplo, las naranjas, limones, piñas, vinagre y tomates.
- Alimentos y bebidas demasiado calientes o demasiado fríos: manténgalos a temperatura ambiente.
- Alimentos que tienen que masticarse mucho, como las hortalizas crudas, o que sean pegajosos y difíciles de tragar como la manteca de cacahuete.
- Si se diagnostica candidosis, consuma menos alimentos dulces como el azúcar, la miel y las frutas y bebidas dulces porque el azúcar puede agravar la afección.

Resfriados, tos, dolor de garganta y fiebre

Resfriados

- Beba mucha agua u otros líquidos y repose mucho.
- Procure beber infusiones de hierbas.

Si el resfriado dura más de una semana, o tiene fiebre alta o tos con mucha mucosidad, o las secreciones son sanguinolentas u olorosas, consulte a un agente de salud.

Tos

El organismo limpia los pulmones y la garganta mediante la tos, librándose de la mucosidad y los gérmenes. Por consiguiente, no tome antitusígenos sino que trate de aflojar la mucosidad.

- Respire vapores calientes. Llene con agua muy caliente un cuenco o una olla y cúbrase la cabeza con una toalla. Respire profundamente el vapor durante diez minutos dos veces al día. Pueden agregarse al agua hojas de eucalipto, menta o tomillo.
- Para aliviar los síntomas tome jarabes contra la tos de confección casera.

Dolor de garganta

- Exprima un limón y mézclelo con miel. Si es necesario, tome una cucharada grande.
- Beba infusiones de hierbas.

Fiebre

- Beba en abundancia.
- Trate de hacer que baje la fiebre frotando su cuerpo con un paño húmedo. Prepare remedios a base de hierbas, por ejemplo las infusiones de margosa (véase el Anexo 1).
- Se puede también tomar aspirina o paracetamol, pero lea primero las indicaciones para saber cuál es la dosis indicada. No administre aspirina a niños o a personas que sufren de afecciones estomacales o renales.

El cuidado de los enfermos de VIH/SIDA

Este manual se ocupa del cuidado de la alimentación y nutrición en el hogar de los enfermos de VIH/SIDA. Las necesidades nutricionales habrán de contemplarse en el contexto de otras necesidades. Según se explicó en la introducción, debe impartirse educación nutricional junto con otros aspectos que contribuyen al bienestar, en particular la asistencia sanitaria, el apoyo económico y social, y sobre todo una actitud positiva frente a la vida. En este capítulo se resumen algunos mensajes clave del apoyo social en general que son importantes para conseguir que la educación nutricional sea eficaz tanto para los enfermos de VIH/SIDA como para las personas que cuidan de ellos.

EL CUIDADO DE UNO MISMO: CONSEJOS PARA LOS ENFERMOS DE VIH/SIDA

La educación nutricional ocupa un lugar junto con otros consejos y apoyos destinados a fomentar el bienestar y una actitud positiva frente a la vida. A continuación se formulan algunas recomendaciones generales para que el enfermo cuide de sí mismo.

- El organismo necesita un descanso más prolongado. Trate de dormir ocho horas cada noche. Descanse siempre que se sienta fatigado.
- Procure no preocuparse demasiado. El estrés puede perjudicar el sistema inmunitario. Relájese más a menudo. Relájese en compañía de las personas a las que quiere, su familia, sus hijos y sus amigos. Realice actividades de las que disfruta, por ejemplo escuchar música o leer un periódico o un libro.
- Sea amable consigo mismo. Trate de mantener una actitud positiva. Sentirse bien forma parte de un estado saludable.
- Realice ejercicios suaves. Escoja una forma de ejercicio que le sea agradable.
- Busque apoyo y reciba consejos oportunos. Pida consejo a los agentes de salud. Muchos problemas médicos pueden ser tratados.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

- Pida ayuda y acéptela cuando se la ofrezcan.
- Deje de fumar. Fumar es perjudicial para los pulmones y para muchas otras partes del organismo, y facilita el ataque del organismo por las infecciones.
- El alcohol es dañino para el organismo, especialmente para el hígado. Aumenta la vulnerabilidad a la infección y destruye las vitaminas presentes en el organismo; bajo los efectos del alcohol puede olvidarse de practicar el sexo seguro.
- Evite tomar medicamentos que son innecesarios. Muchas veces tienen efectos secundarios indeseados y pueden interferir con los alimentos y la nutrición. Si toma medicamentos, lea atentamente las indicaciones.

EL CUIDADO DE UN ENFERMO DE VIH/SIDA

La persona que cuida de un enfermo que padece de VIH/SIDA puede ser un familiar o, si el enfermo vive solo, un vecino, pariente o amigo. No es fácil cuidar a un enfermo de VIH/SIDA, y quien cultive, prepare, cocine o sirva alimentos al enfermo necesita apoyo. Es una tarea que entraña satisfacer las necesidades del enfermo y mantener un equilibrio entre esas necesidades y las de otros miembros de la familia. Prodigar demasiada ayuda puede traducirse en una protección excesiva y en la pérdida de la dignidad, independencia y autorrespeto del enfermo, mientras que una ayuda demasiado limitada tal vez no ofrezca el apoyo que asegura que el enfermo come adecuadamente y tiene las energías suficientes para resistir a la infección.

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS QUE CUIDAN A LOS ENFERMOS

- Dedique tiempo a asistir al enfermo de VIH/SIDA. Hable con él de los alimentos que necesita para mantener su peso corporal y engordar y manejar su enfermedad. Logre conocer qué alimentos le gustan o no le gustan. Hágale participar en la planificación de sus comidas.
- Vigile el peso corporal del enfermo. En lo posible, pese al enfermo con regularidad y lleve un registro de su peso. Está atento al observar que el enfermo adelgaza improvisamente, y en tal caso tome las medidas pertinentes.
- Compruebe cuáles son los medicamentos que está tomando el enfermo. Lea las indicaciones para averiguar cuándo tiene que tomarlos, qué alimentos tiene que evitar y los posibles efectos secundarios.
- Sea alentador y amable. Si el enfermo desea comer los alimentos que prefiere en cualquier momento del día, procúreselos. Puede de pronto dejar de

gustarle un alimento, rechazar lo que se le ha preparado y desear un alimento diferente. No se trata de caprichos. Estos cambios de preferencias repentinos son una consecuencia de la enfermedad.

- Manténgase firme acerca de la importancia de comer y estimule al enfermo a comer frecuentemente, pero no le fuerce. Ofrecerle demasiado alimento a la vez puede provocarle rechazo.
- Si la persona está demasiado enferma para levantarse de la cama, asegúrese de que tenga de beber y un refrigerio al alcance de la mano.
- Manténgase vigilante. Eche una ojeada por la casa para ver si está limpia, que no haya carencias de higiene y que haya suficientes alimentos.
- Si el enfermo vive solo, usted puede invitarlo a comer con su familia. Anime a otras personas de la comunidad a que visiten al enfermo, y propóngales salir en conjunto.

Las personas que se encargan del cuidado del enfermo tienen sus propias preocupaciones y problemas, sus temores por el futuro, por sus familias y por su propia salud. Es importante que se ocupen de sí mismos, descansen lo suficiente y tengan la debida información y apoyo para desempeñar su difícil tarea. Nunca se insistirá bastante en los mensajes fundamentales que se dan a continuación.

- El VIH/SIDA no se propaga a través de los alimentos o el agua.
- El VIH/SIDA no se propaga compartiendo alimentos, vajilla o utensilios de cocina como vasos, platos, cuchillos y tenedores con una persona que es sieropositiva.
- El VIH/SIDA no se propaga tocando a otra persona, abrazándola, dándole la mano o tocándola normalmente. No es necesario evitar el contacto corporal con una persona que padece de VIH/SIDA.

El cuidado de uno mismo

Una actitud positiva frente a la vida

- El organismo necesita un descanso más prolongado. Trate de dormir ocho horas cada noche. Descanse siempre que se sienta fatigado.
- Procure no preocuparse demasiado. El estrés puede perjudicar el sistema inmunitario. Relájese más a menudo. Relájese en compañía de las personas a las que quiere, su familia, sus hijos y sus amigos. Realice actividades de las que disfruta, por ejemplo escuchar música o leer un periódico o un libro.
- Sea amable consigo mismo. Trate de mantener una actitud positiva. Sentirse bien forma parte de un estado saludable.
- Realice ejercicios suaves. Escoja una forma de ejercicio que le sea agradable.
- Busque apoyo y reciba consejos oportunos. Pida consejo a los agentes de salud. Muchos problemas médicos pueden ser tratados.
- Pida ayuda y acéptela cuando se la ofrezcan.
- Deje de fumar. Fumar es perjudicial para los pulmones, y facilita el ataque del organismo por las infecciones.
- El alcohol es dañino para el organismo. Bajo los efectos del alcohol puede olvidarse de practicar el sexo seguro.
- Evite tomar medicamentos que son innecesarios. Muchas veces tienen efectos secundarios indeseados y pueden interferir con los alimentos y la nutrición. Si toma medicamentos, lea atentamente las indicaciones.

El cuidado de un enfermo de VIH/SIDA

No es fácil cuidar a un enfermo de VIH/SIDA. Trate usted mismo de descansar bastante. Tómese algún tiempo libre. Pida a un amigo o familiar que le ayude.

- Dedique tiempo a asistir al enfermo de VIH/SIDA. Hable con él de los alimentos que necesita para mantener su peso corporal y engordar y manejar su enfermedad. Logre conocer qué alimentos le gustan o no le gustan. Hágale participar en la planificación de sus comidas.
- Vigile el peso corporal del enfermo. En lo posible, pese al enfermo con regularidad y lleve un registro de su peso. Esté atento al observar que el enfermo adelgaza improvisamente, y en tal caso tome las medidas pertinentes.
- Compruebe cuáles son los medicamentos que está tomando el enfermo. Lea las indicaciones para averiguar cuándo tiene que tomarlos, qué alimentos tiene que evitar y los posibles efectos secundarios.
- Sea alentador y amable. Si el enfermo desea comer los alimentos que prefiere en cualquier momento del día, procúreselos.
- Manténgase firme acerca de la importancia de comer, pero no fuerce al enfermo a comer. Ofrecerle demasiado alimento a la vez puede provocarle rechazo.
- Si la persona está demasiado enferma para levantarse de la cama, asegúrese de que tenga de beber y un refrigerio al alcance de la mano.
- Manténgase vigilante. Eche una ojeada por la casa para ver si está limpia, que no haya carencias de higiene y que haya suficientes alimentos.
- Si el enfermo vive solo, usted puede invitarlo a comer con su familia. Anime a otras personas de la comunidad a que visiten al enfermo, y propóngales salir en conjunto.

Tratamientos y remedios fitoterapéuticos

Los consejos que aquí se dan se basan en los conocimientos adquiridos de los enfermos de VIH/SIDA acerca de tratamientos y remedios útiles a base de hierbas. No se pretende sostener que todas las hierbas y remedios tengan los mismos efectos en todas las personas.

Muchas comunidades tienen sus propios conocimientos sobre sanidad y nutrición, basados en tradiciones y culturas locales. Es importante comprender y ser sensible a esas creencias tradicionales y a los múltiples tipos de apoyo tradicional que existen. Representan alternativas a la medicina general oficial y para muchas personas constituirán la única opción. Cualquier recomendación médica externa que la gente reciba se ha de contrastar con las prácticas culturales y con las recomendaciones de los curanderos tradicionales. La gente sólo actuará si las recomendaciones que se le dan parecen tener sentido y les proporcionan algún beneficio.

Algunas creencias tradicionales y prácticas alimentarias tal vez no sean útiles. Será importante averiguar cuáles son las prácticas locales y explicar tanto a los enfermos de VIH/SIDA como a los curanderos tradicionales cuándo y por qué no deben aplicarse esas prácticas. Sin embargo, deberán ser identificadas y fomentadas las prácticas tradicionales beneficiosas que proporcionan remedios fácilmente accesibles, eficaces y baratos.

TRATAMIENTOS TRADICIONALES: SOLUCIONES QUE SE PROMUEVEN A NIVEL LOCAL

Los tratamientos tradicionales difieren mucho de una región a otra y son muchas veces muy específicos de un determinado lugar. Por consiguiente, deben incluirse aquí los tratamientos conocidos localmente y deben discutirse sus ventajas e inconvenientes. Puede obtenerse información de clínicas, consultorios y

organizaciones de información y apoyo locales sobre VIH/SIDA. En algunos países, las asociaciones de curanderos tradicionales pueden poseer también información adicional.

Los enfermos de VIH/SIDA a menudo terminan sintiéndose frustrados respecto a la manera de que se trata su enfermedad. Muchos desean intentar cualquier cosa con la esperanza de mantenerse sanos y vivir más tiempo.

El VIH/SIDA no es una enfermedad tradicional, y hasta la fecha no existen pruebas definitivas que permitan creer que los medicamentos tradicionales puedan tratar el VIH y curar el SIDA. Sin embargo, algunos medicamentos tradicionales pueden ayudar a tratar muchos de los síntomas de infecciones oportunistas que forman parte del SIDA. Aunque algunos de estos medicamentos pueden ser indudablemente beneficiosos, otros pueden ser peligrosos porque pueden ser más perjudiciales que benéficos, son caros y, por lo tanto, reducen el dinero de que se dispone para comprar alimentos y además pueden exigir que se prescindiera de ciertos alimentos. Por lo tanto, se recomienda siempre discutir los tratamientos con un agente de salud o nutricionista y evitar cualquier tratamiento o práctica, como el ayuno, que pudiera reducir la ingesta alimentaria y provocar adelgazamiento.

HIERBAS Y ESPECIAS

Las hierbas y especias pueden mejorar la digestión, estimular el apetito y conservar los alimentos. En el cuadro de la página 65 se da una lista de hierbas y de los efectos beneficiosos que, en opinión de los enfermos de VIH/SIDA, producen dichas hierbas. Tales efectos pueden no ser los mismos para todas las personas. Los enfermos pueden probar estas hierbas y decidir por sí mismos si les son útiles. Pueden también conocer otros remedios empleados en su país y que tal vez también quieran utilizar.

Recuerde que todas las hierbas y especias deben utilizarse en cantidades moderadas. Superar esas cantidades puede provocar problemas y tener efectos tóxicos; además, los efectos de las hierbas y especias no aumentarán. No pueden sustituir una alimentación sana y no deben utilizarse en lugar de una dieta sana y equilibrada.

Hierba	Beneficios observados por algunos enfermos de VIH/SIDA	Cómo utilizarla
Ajo	Tiene una función antibacteriana, antiviral y antifúngica, especialmente en la barriga, los intestinos, los pulmones y la vagina. Ayuda a la digestión y alivia la sensación de debilidad. También se usa con buenos resultados para combatir las candidosis, las infecciones de garganta, los herpes y la diarrea	Prepare una infusión o una bebida estimulante (véase la receta en el Anexo 1), o empléese en los alimentos
Albahaca	Ayuda a aliviar las náuseas y facilita la digestión; ejerce una función antiséptica en las inflamaciones bucales	Añádase a los alimentos para tratar las náuseas y los problemas digestivos. Sirve para hacer gárgaras para combatir las inflamaciones bucales
Áloe	Ayuda a aliviar el estreñimiento	Empléese como extracto; hiérvase y bébase el agua concentrada. Debe emplearse en pequeñas cantidades; deje inmediatamente de tomarla si provoca calambres o diarrea
Caléndula	Sus flores poseen propiedades antisépticas, antiinflamatorias y curativas. Ayuda a combatir las infecciones del tracto digestivo superior	Empléese como compresa para tratar las heridas infectadas. Prepárese en infusión para facilitar la digestión
Camomila	Facilita la digestión y alivia las náuseas	Prepare una infusión con sus hojas y flores y beba varias tazas durante el día
Canela	Beneficiosa para combatir los resfriados y la debilidad consiguientes a los resfriados o gripes. También se emplea cuando se siente frío, y para combatir diarreas y náuseas. Estimula el apetito. Estimula suavemente la secreción de jugos gástricos y ayuda a hacer de vientre	Agréguese o bien a las comidas o bébase en infusiones, especialmente en infusiones de jengibre y canela para combatir resfriados del pecho o tuberculosis (véase la receta en el Anexo 1)

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Cardamomo	Alivia los problemas digestivos, los dolores, la diarrea, las náuseas, los vómitos y la inapetencia	Añádase a los alimentos durante la cocción o prepárese como infusión
Cayena	Estimula el apetito, ayuda a combatir las infecciones, cura las úlceras y las inflamaciones intestinales	Añádase una pizca a alimentos cocidos o crudos. Para conseguir una bebida estimulante, añádase al zumo de fruta o al agua
Cilantro	Estimula el apetito y reduce la flatulencia. Controla las bacterias y los hongos	Añádase a las comidas
Clavo	Estimula el apetito, ayuda en caso de digestión difícil, diarrea, náuseas y vómitos	Úse en sopas, guisos, zumos de frutas calientes e infusiones
Cúrcuma/ raíz amarilla	Coadyuvante digestivo, antiséptico y antioxidante	Espolvoreese sobre el arroz, cereales, etc.
Eucalipto	Ejerce una función antibiótica, especialmente en los pulmones y en casos de bronquitis. El aceite de eucalipto que se extrae de las hojas aumenta el flujo sanguíneo y reduce los síntomas de inflamación	Prepárese una infusión con las hojas o el extracto (véase la receta en el Anexo 1)
Hierba de limón	Tiene un efecto calmante y sedante de la digestión, y alivia el estrés	Úse en infusión
Menta piperita	Puede ayudar a combatir las náuseas; reduce los cólicos (dolores abdominales y calambres) ayuda a controlar la diarrea y a detener los vómitos. Se emplea para aliviar la tensión y el insomnio	Prepárese en infusión, hirviendo las hojas durante unos diez minutos. Añádase a los alimentos (la menta puede cultivarse fácilmente en el huerto familiar o en un tiesto al lado de la casa)
Hinojo	Estimula el apetito, ayuda a combatir la flatulencia y a expeler los gases	Añádase como especia a los alimentos o prepare una infusión con las semillas. Utilícese en pequeñas cantidades

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Jengibre	Mejora la digestión, da energía, alivia la diarrea y estimula el apetito. Se emplea en el tratamiento de resfriados comunes, gripe y náuseas	Utilícese ya sea como especia en las comidas en infusión de jengibre (véase la receta en el Anexo 1)
Limón	Es antibiótico y ayuda a la digestión	Añádase zumo de limón a los alimentos o bebidas
Margosa	Disminuye la fiebre	Córtese una rama fresca, quítense las hojas y hiérvase la corteza en agua; bébase en infusión. También puede masticarse la corteza
Menta	Tiene un efecto antiinflamatorio y facilita la digestión	Utilícese en infusión o para hacer gárgaras para combatir las inflamaciones de la boca. Mastíquense las hojas para facilitar la digestión
Perejil	Reduce los cólicos intestinales, estimula las secreciones estomacales y la actividad del estómago y produce una sensación de hambre. Las semillas se emplean para eliminar el exceso de líquidos del organismo	Añádase crudo o cocido a los alimentos
Tomillo	Tiene una función antiséptica y antifúngica. Alivia la tos nerviosa y aumenta las secreciones mucosas. Estimula la digestión y el desarrollo de la flora intestinal	Utilícese en gárgaras o para enjuague bucal, como ducha vaginal o en infusión (es especialmente eficaz para el intestino)

Anexos

Recetas y alimentos para seguir una dieta sana

El formulario siguiente puede ser utilizado por el proveedor de servicios o el agente comunitario que imparte educación nutricional a enfermos de VIH/SIDA al recomendar una o más recetas en el caso de una complicación o enfermedad específicas.

Nombre	Fecha
Recetas para... (rellene las posibles complicaciones como diarrea, inflamaciones de la boca, etc.)	
Complicaciones (observaciones específicas como diarrea durante x días, alimentos no aconsejados, etc.)	
Recetas	
Observaciones	

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

RECETAS PARA ENGORDAR Y COMBATIR LA DIARREA, LAS INFLAMACIONES BUCALES, LAS NÁUSEAS, LOS VÓMITOS Y OTROS TRASTORNOS DIGESTIVOS

Las siguientes recetas constituyen sugerencias sobre alimentos y bebidas que pueden combatir algunas de las complicaciones comunes que derivan del VIH/SIDA. Todas las recetas deben ensayarse previamente en los países y en las circunstancias locales y adaptarse a los alimentos que existen en el lugar y a las preferencias de gusto.

Los enfermos de VIH/SIDA pueden experimentar dificultades para digerir las grasas (especialmente cuando sufren de diarrea). En esos casos, las grasas deben consumirse moderadamente, siguiendo las recomendaciones que se dan.

Frijoles y tomates (de fácil y rápida preparación)

1 lata mediana de frijoles cocidos, 1 lata mediana de tomates o 5 tomates frescos troceados, perejil, hojas de albahaca, queso rallado

Mezclar los frijoles con los tomates. Hervir a fuego lento durante diez minutos. Añadir hierbas recién cortadas. Esparcir queso rallado por encima antes de servir.

(Puede también añadir carne picada u hojas verdes picadas y hervir todo junto con las hortalizas).

Caldo de frijoles

Frijoles, agua, sal

Hervir los frijoles (utilizando más agua de lo normal) hasta que estén bien cocidos. Beber el caldo o utilizarlo para hacer otros tipos de sopas. Servir a los miembros de la familia que no sufren de diarrea.

(Puede también hervir arroz, harina de maíz o mijo con el caldo para agregar carbohidratos y obtener así más energía).

Carne de vacuno y lentejas

Carne de vacuno picada, cebolla, margarina, lentejas (dejadas en remojo durante la noche), zanahorias, sal, pimienta, agua, espinacas y otras verduras de hoja verde, zumo de limón

Freír la carne y la cebolla picada con margarina en una sartén grande. Cuando la carne esté dorada añadir lentejas, zanahorias cortadas, sal y pimienta. Agregar agua, tapar y guisar hasta que las lentejas estén blandas (durante unos 30 minutos). Agregar hojas verdes picadas y hervir durante otros diez minutos. Echar un chorro de zumo de limón antes de servir.

Caldo de carne de vacuno

Carne de vacuno, agua, zanahorias, cebolla, perejil, sal, pimienta

Hervir la carne de vacuno con hortalizas picadas y perejil hasta que quede bien cocida. Sazonar al gusto.

Sopa de zanahorias

Zanahorias, agua, sal, canela (opcional)

Cortar las zanahorias y hervirlas en agua. Cocer lentamente hasta que las zanahorias estén blandas y luego convertirlas en puré. Agregar una pizca de sal y canela molida.

Estofado de pollo

Trozos de pollo (crudos o cocidos), cebolla, ajo, aceite, patatas, zanahorias, calabaza, agua, hortalizas

Freír las cebollas y los ajos en poco aceite. Agregar la carne de pollo, las patatas, zanahorias y la calabaza. Añadir el agua necesaria sólo para cubrir. Hervir y dejar cocer hasta que las hortalizas estén muy blandas. Hacer un puré con las hortalizas y la carne de pollo juntos. Añadir verduras picadas finas antes de servir.

(Si padece de inflamación de la boca, cueza el guiso sin la carne de pollo y convierta en puré las hortalizas hasta que estén suaves. Corte el pollo en trozos pequeños, cuézalos aparte y agréguelos luego a las hortalizas.)

Guisado de maíz y queso

2 tazas de patatas, 1 taza de zanahorias, 1 taza de apio, agua, 1 lata de maíz, leche, 1 taza de queso rallado, sal, pimienta

Trocear las patatas, las zanahorias y el apio. Cocer a fuego lento en una taza de agua durante 15 minutos. Añadir el maíz y hervir a fuego lento durante cinco minutos más. Añadir leche y calentarla hasta hervir. Apartarla del calor y añadir queso rallado y sal y pimienta a gusto.

Bebida energética

Un diente de ajo grande, cúrcuma, jengibre fresco cortado picado fino o molido, agua, leche

Hervir juntos todos estos ingredientes. Cocerlos a fuego lento durante diez minutos. Dejar que se enfríen un poco. Añadir una cucharada de miel o azúcar si le gusta dulce la bebida.

(Si sufre de diarrea o digiere la leche con dificultad, sustitúyala por agua.)

Anexo 1 – Recetas y alimentos para seguir una dieta sana

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Curry de pescado y arroz amarillo

Pescado, cebolla, ajo, jengibre, aceite, tomates, curry suave en polvo, cualquier combinación de hortalizas, agua, zumo de limón, coco desecado, mermelada, sal

Para el arroz: arroz, agua, cúrcuma, coco desecado, jalea, zumo de limón, sal

Picar y freír las cebollas, ajo y jengibre en poco aceite hasta que queden doradas. Trocear y añadir los tomates. Añadir curry en polvo, pescado y verduras. Cocer hasta que estén blandos, y añadir agua si fuera necesario. Añadir zumo de limón, coco, mermelada y sal a gusto.

(Prepare el arroz como se hace normalmente, pero añade cúrcuma al agua cuando comience a cocer. Dará al arroz un color amarillo.)

Aceite de ajo

Ajo machacado, aceite vegetal

Echar el ajo machacado en el aceite. Dejarlo en un lugar caliente durante tres días. Filtrar el aceite para quitar el ajo. Mantener el aceite de ajo en un lugar fresco. Utilizarlo para cocinar, aderezar ensaladas, etc.

Bebida de jengibre

8 tazas de agua limpia, 3 cucharadas de jengibre, 2 cucharadas de azúcar, 1 piña pequeña troceada

Mezclar todos los ingredientes y dejarlos en un lugar caliente durante un día en un recipiente limpio y cubierto. Beber el zumo de jengibre.

(También se puede comer la piña.)

Infusión de jengibre

Jengibre, agua

Exprimir el jengibre en agua fría y hervirlo durante diez minutos. Poner la bebida en un recipiente cubierto. Quite el jengibre y beba tres vasos del líquido al día antes de las comidas.

Estofado de verduras

Verduras y otras hortalizas (como coles, calabacines, calabazas, frijoles verdes, brotes de frijoles y arvejas), cebolla, ajo, jengibre, canela, cilantro o curry suave en polvo, pimienta de cayena (si le gusta un sabor picante), aceite, carne picada (opcional; emplee huesos o carne desmenuzada), agua, zanahorias, tomates, patatas), zumo de limón.

Picar y freír la cebolla, el ajo y las especias a fuego mediano en poco aceite. Cuando la cebolla esté dorada, añadir la carne y el agua. Cocer la carne a temperatura elevada hasta que esté bien cocida y blanda. Picar y agregar hortalizas que no sean verduras. Cubrir las y cocerlas a fuego lento hasta que se ablanden. Picar y añadir las verduras diez minutos antes de que esté listo el plato. Echar zumo de limón para facilitar la digestión.

Preparado frito y removido rico en proteína

Pollo, carne (incluido hígado), pescado, aceite, cebolla, ajo, canela, jengibre, clavo, cualquier combinación de hortalizas, agua, zumo de limón

Calentar dos cucharadas de aceite en una olla a fuego medio. Cortar la carne o el pescado en trozos pequeños y freírlos con la cebolla, el ajo y las especias hasta que quede dorado. Agregar hortalizas picadas y _ vaso de agua. Cubrir la olla y bajar el fuego. Cocer durante cinco minutos, de manera que las hortalizas sigan estando crujientes. Echar un chorrito de zumo de limón.

Sopa de lentejas o arvejas secas en mitades

Lentejas o arvejas secas en mitades, agua, hortalizas (zanahorias, patatas, verduras u otros productos), sal, ajo

Poner las lentejas o las arvejas en remojo durante la noche. Cocer las lentejas o arvejas hasta que estén bastante blandas. Añadir hortalizas picadas y cocerlas hasta que estén blandas. Añadir sal y ajo.

Gachas de lentejas

Lentejas, manteca de cacahuete

Tostar y moler las lentejas. Hervir las lentejas molidas hasta que estén blandas. Agregar manteca de cacahuete y mezclar.

(En lugar de lentejas puede utilizar también caupíes o frijoles).

Estofado de hígado

Hígado, ajo, margarina o aceite, calabaza, mezcla para sopa (arroz, cebada, lentejas y arvejas en mitades, agua, tomillo, sal, pimienta)

Cortar el hígado en trozos pequeños y freírlo con ajo con poca margarina o aceite. Agregar calabaza rallada, mezcla de sopa, agua, tomillo, sal y pimienta. Hacer hervir y cocinar el estofado durante una hora.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Frijoles mezclados con espinacas

Frijoles mezclados, agua, sal, cebolla, ajo, margarina o aceite, tomates, espinacas u otras verduras de hoja verde, pimienta

Hervir los frijoles. Freír la cebolla picada y el ajo con poca margarina o aceite. Agregar los tomates troceados y los frijoles cocidos y ponerlos a hervir. Agregar espinacas picadas u otras verduras de hoja verde y pimienta. Cubrir y cocer a fuego lento hasta que las hojas estén blandas.

Gachas de centeno

Centeno, leche, mantequilla o margarina, sal, azúcar

Cocer el centeno lentamente en leche durante unos 15 minutos. Agregar un poco de mantequilla o margarina y una pizca de sal y azúcar al gusto. Sírvese caliente.

(Si padece de diarrea y/o trastornos digestivos, sustituya la leche por agua y omita o reduzca la margarina o mantequilla.)

Salsa de cacahuete con pescado seco

2 cebollas, margarina, jengibre, 150 gramos de pescado seco, dos cucharadas de manteca de cacahuete, medio litro de leche, sal, pimienta, zumo de limón, media cucharada de azúcar moreno

Freír la cebolla picada con poca margarina. Agregar jengibre y pescado y freír durante diez minutos. Añadir manteca de cacahuete y mezclarla con leche removiendo hasta que quede espesa. Agregar sal y pimienta. Añadir un chorrito de zumo de limón y azúcar antes de servir. Consúmase con arroz, harina de maíz o mijo.

Gachas de fruto de baobab

Fruto de baobab, agua o leche, azúcar

Abrir la fruta. Cernerla para separar el polvo de las semillas y de los filamentos. Mezclar el polvo con agua o leche. Hervir a fuego lento durante 20 minutos. Agregar azúcar a gusto.

Sopa de calabaza

Calabaza o nuez de nogal, cebolla, ajo, canela, aceite, agua, coco

Picar la calabaza o la nuez de nogal, la cebolla y el ajo. Freír la cebolla, el ajo y la canela en poco aceite. Agregar la calabaza picada. Añadir agua y hacer hervir a fuego lento hasta que la calabaza esté muy blanda. Antes de servir, espolvorear coco por encima.

Estofado de calabaza

Calabaza o nuez de nogal, carne de vacuno

Cocer la carne de vacuno con la calabaza picada hasta que ambas estén muy blandas. Convertir en puré la calabaza. Cortar la carne de vacuno en trozos pequeños y agregarla a la calabaza.

(Puede también cocer arroz, harina de maíz o mijo con el estofado para añadir carbohidratos a efectos de obtener más energía).

Sopa de arroz y espinacas

Arroz, agua, sal, espinacas, manteca de cacahuete

Agregar una taza de arroz a cuatro tazas de agua con sal. Tapar la olla, hervir el contenido y cocerlo hasta que esté blando (durante unos 40 minutos). Añadir las espinacas picadas y dos cucharadas de manteca de cacahuete cuando el arroz esté ya cocido. Remover y cocer lentamente durante otros diez minutos.

Gachas de arroz

Arroz, sal, canela, azúcar

Agregue una taza de arroz a tres tazas de agua con sal. Tape la olla, haga hervir el contenido y cuézalo a fuego lento durante una hora. Agregue canela y azúcar al servir.

Sopa de arroz

Arroz, agua, sal

Añadir una taza de arroz a cuatro vasos de agua con sal. Tapar la olla, y cocer el arroz hasta que esté blando (durante unos 40 minutos).

(Pueden añadirse otros ingredientes y ajustarlos según el gusto y la tolerancia, por ejemplo, zanahorias ralladas, calabaza, batatas o manzana; ajo picado fino e hígado picado).

Huevos revueltos con verduras

Huevos, aceite, cebolla, verduras de hoja oscura picadas finamente (o brotes).

Untar ligeramente con aceite una sartén y ponerla a fuego mediano. Freír la cebolla hasta que esté dorada. Añadir verduras y cocerlas durante tres minutos. Añadir los huevos y revolverlos con los otros ingredientes. Cocer hasta que los huevos queden duros.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Revuelto frito simple de brotes de leguminosas

Brotos de leguminosas, aceite vegetal, agua, zumo de limón (opcional)

Untar con poco aceite una sartén, añadir los brotes y una pequeña cantidad de agua, tapar y cocer el contenido durante diez minutos. Puede echarse un chorrito de zumo de limón por encima de los brotes.

(Puede comer el frito con cereales, como arroz, maíz, centeno, cebada, mijo o sorgo.)

Sopa de batata

Batata, agua, sal, queso rallado, yogur

Pelar las batatas, cortarlas en trozos y cocerlas con poca agua hasta que estén blandas. Convertirlas en puré y añadir más agua para hacer una sopa. Añadir sal, queso y yogur y poner a hervir la sopa, revolviéndola a menudo. Servir.

(Si sufre de diarrea, no utilice el queso.)

Estofado de hortalizas con carne

Carne, cebolla, puerros, zanahorias, patatas, aceite, agua, ajo, sal, pimienta

Picar la carne y las hortalizas en trozos pequeños. Freír la carne hasta que esté dorada, añadir la cebolla y los puerros y freír todo junto. Añadir a continuación las otras hortalizas, agua y ajo picado y cocer el estofado hasta que esté blando. Sazonarlo a su gusto con sal y pimienta.

.....

Compota de manzana

Manzanas, agua, azúcar, canela

Pelar y cortar en tajadas las manzanas y hervirlas con poca agua. Taparlas y cocerlas lentamente hasta que estén blandas. Convertir en puré las manzanas hasta que queden suaves y añadir azúcar y canela.

Salsa de aguacate

Puré de aguacate, yogur o leche agria espesa, zumo de limón, cebolla cruda picada fina, ajo y tomate

Mezclar todos los ingredientes juntos.

Batido de leche con banano y papaya

Banano, papaya, leche, leche agria o yogur

Hacer un puré con todas estas frutas o mezclarlas en una batidora con leche, leche agria o yogur.

Pasta de caupí

1¹/₂ taza de caupíes hervidos, agua, sal, 1 cucharada de cebolla rallada, 1 cucharilla de margarina, 1 cucharada de zumo de limón

Hervir los caupíes en agua con poca sal hasta que estén muy blandos. Convertirlos en puré hasta que se forme una pasta muy suave. Agregar la cebolla, la margarina y el zumo de limón y mezclar.

(Puede usar también nueces de bambara o frijoles).

Salsa de cacahuete

1¹/₂ taza de cebolla bien picada, ajos machacados, 1¹/₂ cucharadas de aceite, 1¹/₂ taza de agua hirviendo, 1 taza de manteca de maní, zumo y corteza de 1¹/₂ limón, 1¹/₂ cucharada de jengibre fresco rallado, miel o azúcar, 1¹/₂ cucharilla de cayena (si le gusta picante), 1¹/₂ taza de leche

Freír la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén dorados. Añadir revolviendo todos los demás ingredientes, salvo la leche. Cocer la salsa a fuego medio hasta que esté suave. Añadir la leche revolviendo despacio. Cocer durante unos minutos más.

Agua de col amarga

Col cruda picada, agua

Lavar la col y remojar el contenido de una taza de col en 3 tazas de agua. Cubrir herméticamente y dejar así durante dos a tres días. Escurrir el agua de la col, tirar la col y colocar el agua en un lugar frío o en el frigorífico. La bebida estará pronta para beber cuando comience a burbujear.

Beba 1¹/₂ taza tres veces al día para combatir cualquier trastorno digestivo.

(También puede hacer un segundo lote echando medio vaso del primero en el segundo y dejándolo reposar durante un día solamente.)

Salsa blanca

1 cucharada de margarina, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de leche o caldo (véase la receta para caldo de carne de vacuno)

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Derretir la margarina en una sartén. Sacarla del fuego y mezclarla con la harina. Ponerla de nuevo en el fuego y removerla hasta que esté cocida. Agregar poco a poco leche o caldo y batir todo hasta que la masa quede suave y espesa.

INFUSIONES PARA RESFRIADOS, TOS, DOLOR DE GARGANTA Y GRIPE

Para que estas infusiones sean eficaces, lo mejor es prepararlas frescas tres veces al día y beberlas calientes. Sin embargo, si eso no es posible, prepárelas por la mañana y caliéntelas o incluso bébalas frías durante el día.

Infusión de ajo (para dolores de garganta)

Picar 3-4 dientes de ajo, añadirles una taza de agua hirviendo. Hervir durante diez minutos. Tapar y dejar que se enfríe. Agregar miel o azúcar al gusto. Beba un vaso tres veces al día.

Infusión de jengibre y canela (para catarros o tos de pecho)

Agregar 1/2 cucharilla de jengibre fresco picado a una taza de agua hirviendo. Hervir a fuego lento durante 10 minutos. Añadir 1/2 de cucharilla de canela molida. Tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Filtrar la infusión. Beba una taza tres veces al día. Comience a beber la infusión tan pronto como sienta que está a punto de resfriarse.

Infusión de guayaba (para un resfriado persistente)

Agregar una guayaba, un limón exprimido y una hoja de eucalipto a una taza de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar la infusión durante cinco minutos. Beba la infusión tres veces al día.

Infusión de limón (para la gripe)

Exprimir un limón, agregar el zumo a 1/2 taza de agua que ha hervido previamente y se ha enfriado ligeramente. Agregar azúcar o miel al gusto. Beba una taza de infusión lo más caliente posible tres veces al día.

Infusión de cebolla (para la obstrucción nasal y la rinorrea)

Poner 1/2 de cebolla en una taza de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar la infusión durante cinco minutos. Filtrarla. Tirar la cebolla. Beba una taza tres veces al día.

Infusión de tomillo (para tos seca)

Agregar $\frac{1}{2}$ cucharilla de hojas de tomillo secas a una taza de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar la infusión durante cinco minutos. Filtrar. Beba un vaso tres veces al día.

JARABES CONTRA LA TOS

Jarabe contra la tos para adultos

Mezclar una parte de miel con otra de zumo de limón y otra de espíritu de caña. Agitar o remover bien. Tomar una cucharilla tres veces al día.

(Otra posibilidad es mezclar una parte de miel con una de zumo de limón. Agregar dos dientes de ajo picados finos. Agitar o remover bien. Tomar una cucharilla tres veces al día.)

Jarabe contra la tos para niños

Mezclar una parte de miel con una parte de zumo de limón y agregar una parte de agua. Agitar o revolver bien. Dar a los niños una cucharilla tres veces al día.

EXTRACTOS PARA DOLORES DE GARGANTA

Eche tres gotas de uno de los siguientes extractos en la parte posterior de la lengua para desinfectar la garganta. Comience a utilizar el extracto tan pronto sienta que va a tener dolor de garganta. Siga utilizando las gotas cada dos o tres horas hasta que no sienta ya más dolor.

(Puede también emplear el extracto para preparar jarabe contra la tos.)

Extracto de eucalipto

Llenar una botella vacía y limpia con hojas de eucalipto. Apretarlas bien contra el fondo con una aguja o palillo de hacer punto para apilar cuantas hojas sea posible. Llenar la botella con alcohol (40 por ciento de volumen). Apretarlas de nuevo para que salga todo el aire. Cerrar la botella. Dejarla en un lugar oscuro durante dos semanas. Filtrar el líquido antes de utilizarlo.

Extracto de tomillo

Utilizar 20 g de hojas secas de tomillo (o la dosis de un sobre). Agregar 100 ml de alcohol (40 por ciento de volumen). Conservar el extracto en una botella tapada en un lugar oscuro durante dos semanas. Filtrar el extracto antes de usarlo.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

FIEBRE

Infusión de margosa

Cortar una rama fresca de margosa. Quitarle las hojas y hervir la corteza en agua; también puede masticarse la corteza.

CÓMO HACER BROSTAR LAS SEMILLAS PARA OBTENER ALIMENTOS

Los brotes son semillas que comienzan a crecer hasta convertirse en una nueva planta.

Ventajas de los alimentos procedentes de brotes

- Aumentan el contenido vitamínico, mineral y proteínico de los alimentos
- Contienen muchas enzimas vivas que ayudan a digerir los alimentos
- Reducen el tiempo de cocción
- Constituyen un modo fácil y barato de obtener alimentos frescos

Método para hacer brotar las semillas

- Coloque la cantidad de semillas que se indican en el cuadro en una jarra
- Llene la mitad de la jarra de agua limpia e inocua
- Utilice una tira tensa de caucho para asegurar una gasa o malla a la jarra
- Remoje las semillas durante la noche (o según se indica en el cuadro)
- Filtre el agua
- Incline la jarra para que el agua pueda escurrir del todo (un escurridor de platos es lo ideal para esto)
- Mantenga la jarra en la oscuridad hasta que los brotes comiencen a salir
- Enjuague los brotes dos veces al día para eliminar cáscaras con agua limpia e inocua, mañana y tarde; si hace mucho calor, enjuague con más frecuencia
- Coloque los brotes en un sitio frío o en el frigorífico, ya listos para comer
- Coma los brotes después de transcurrido el tiempo indicado en el cuadro

Cultive diferentes clases de brotes como alfalfa, frijoles, lentejas, arvejas, sorgo y girasol, pero cultívelos en jarras distintas pues necesitan diferentes tiempos para brotar. Todos los brotes pueden comerse crudos en ensaladas, bocadillos y con huevos revueltos, por ejemplo, y pueden cocerse en estofados y sopas.

Información sobre los brotes

Tipo de semilla	Cantidad de semilla por jarra	Tiempo de remojo de las semillas	Tiempo aproximado para que estén listos los brotes para	Longitud del brote está listo para comer
Alfalfa	3-4 cucharadas	4 horas	4-6 días o hasta que de la semilla se formen hojas verdes	3 cm
Arvejas	1 taza	Durante la noche	2-5 días	1 cm
Cacahuete (entero)	1 taza	Durante la noche	1-2 días	Se hincha, no brota
Frijoles	1 taza	Durante la noche	4-7 días	1 cm
Girasol (entero)	1 taza	Durante la noche	1-3 días	1/2-1 cm
Lentejas	1 taza	Durante la noche	2-5 días	1/2-1 cm
Maíz	1 taza	Durante la noche	3-4 días	1 cm
Sorgo o mijo	1 taza	Durante la noche	2-3 días	1/2 cm

Formulario para vigilar la ingesta alimentaria a lo largo de una semana

Este formulario puede ayudarle a vigilar su ingesta alimentaria. Rellénelo atentamente cada día, anotando la cantidad que come cada vez. Consigne todas las cantidades de alimentos que consume diariamente durante cada día de la semana. Repase el formulario o discútalos al cabo de una semana con su nutricionista, médico, enfermera, agente local de salud o consejero. Coteje las hojas de una semana con las de la otra para ver si come menos de una semana a la siguiente. Esto le ayudará a ver si su ingesta alimentaria ha disminuido, aun cuando no considere que coma menos. Si resulta que come menos, señale las razones (por ejemplo, diarrea, inflamaciones bucales, debilidad) y siga las directrices que se dan para aumentar su ingesta.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados
y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Comidas	Desayuno 7 horas	Refrigerio 10 horas	Almuerzo 13 horas	Merienda 16 horas	Cena 19 horas	Hora de acostarse 22 horas
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Vitaminas y minerales importantes para los enfermos de VIH/SIDA

Micronutrientes	Función	Procedencia
Vitamina A	Forma los glóbulos blancos: esencial para la vista, una piel y mucosas sanas, y la formación de dientes y huesos. Protege contra las infecciones que entraña el avance acelerado del VIH, el aumento de la mortalidad de adultos, el aumento de la transmisión de madres a hijos, el incremento de la mortalidad infantil y el retraso del crecimiento de los niños	Todas las frutas y hortalizas amarillas y color naranja, hortalizas de hojas verde oscuras, alfalfa, hígado, pescado graso, productos lácteos y yema de huevo
Tiamina Vitamina B₁	Importante para el metabolismo energético, sostiene el apetito y las funciones del sistema nervioso	Cereales de grano entero, frijoles, carne y aves de corral y pescado
Riboflavina Vitamina B₂	Importante para el metabolismo energético, mantiene una vista normal, la salud y la integridad de la piel	Leche, yogur, carne, hortalizas de hoja verde y cereales de grano entero
Niacina Vitamina B₃	Esencial para el metabolismo energético, protege la salud y la integridad de la piel y de los sistemas nervioso y digestivo	Leche, pescado, huevos, carne, aves de corral, cacahuetes, cereales de grano entero
Vitamina B₆	Facilita el metabolismo y la absorción de grasas y proteína, ayuda a formar los glóbulos rojos	Batatas, frijoles blancos, maíz, aguacate, coles, cereales de grano entero, semillas, nueces de Brasil, nueces de nogal, huevos, hortalizas de hoja verde, alfalfa, banano, leguminosas, carne y pescado
Folato	Necesario para formar nuevas células, especialmente glóbulos rojos y células gastrointestinales	Hígado, carne roja, hortalizas de hojas verdes, pescado, ostras, leguminosas, cacahuetes, semillas oleaginosas, cereales de grano entero, yemas de huevo y aguacate
Vitamina B₁₂	Importante para la formación de nuevas células y el mantenimiento de las células nerviosas	Carne roja, pescado, aves de corral, mariscos, sardinas, queso, huevos, leche, cereales de grano entero y algas marinas

Anexo 3 – Vitaminas y minerales importantes para los enfermos de VIH/SIDA

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Vitamina C	Ayuda al organismo a utilizar el calcio y otros nutrientes para formar los huesos y las paredes de los vasos sanguíneos. Aumenta la absorción de hierro no hemoglobínica. Aumenta la resistencia a las infecciones y actúa como antioxidante. Es importante para el metabolismo de las proteínas	Cítricos (como baobab, guayaba, naranjas y limones), coles, hojas verdes, tomates, batatas, patatas, ñame y plátanos de cocinar. La vitamina C se pierde cuando los alimentos se cortan en trozos, recalientan o dejan sin consumir después de la cocción
Vitamina E	Protege las estructuras celulares y aumenta la resistencia a la enfermedad	Hortalizas de hoja, aceites vegetales, cacahuets, yema de huevo, hortalizas verde oscuras, frutos de cáscara y semillas, cereales de grano entero
Calcio	Forma dientes y huesos fuertes. Ayuda a las funciones cardíacas y musculares, a la coagulación y a la presión sanguínea y a la defensa inmunológica	Leche, hojas verdes, camarones, pescado seco (con espinas), frutos de cáscara, frijoles y arvejas
Yodo	Asegura la formación y funcionamiento apropiado del cerebro y del sistema nervioso	Pescado, mariscos, leche y sal yodada
Hierro	Transporta el oxígeno a la sangre, elimina los glóbulos rojos viejos y forma células nuevas	Carne roja, aves de corral, hígado, pescado, mariscos, huevos, cacahuets, frijoles, algunos cereales, hortalizas de hojas verdes, semillas, cereales de grano entero, frutos de cáscara y alfalfa
Magnesio	Refuerza los músculos y es importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en la formación de los huesos y mantenimiento de los dientes	Cereales, hortalizas verde oscuras, mariscos, frutos de cáscara y leguminosas
Sélénium	Impide trastornos del músculo cardíaco	Mariscos, hígado, carne, zanahorias, cebollas, leche, ajo, alfalfa, setas y cereales de grano entero
Cinc	Refuerza el sistema inmunitario, facilita la digestión y sirve de vehículo a la vitamina A	Carne, pollo, pescado, cereales, hortalizas de hojas verdes, mariscos, ostras, frutos de cáscara, semillas de calabaza, leche, hígado, cereales de grano entero, yemas de huevo, ajo y leguminosas

Instituciones y organizaciones que prestan apoyo a los enfermos de VIH/SIDA

La principal finalidad de este anexo es establecer contactos locales para los enfermos de VIH/SIDA, señalando las asociaciones locales y las instituciones que trabajan en este sector, especialmente las que prestan apoyo a los enfermos. Una lista completa debe comprender organizaciones que trabajan a nivel local y con comunidades y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales (ONG) que prestan apoyo. Un buen comienzo es la identificación de estas organizaciones en el taller para la adaptación de las presentes directrices transformándolas en directrices nacionales según se sugiere en el primer capítulo del manual. Un punto de contacto útil para reunir esta información podría también ser el grupo temático del Marco de Apoyo de las Naciones Unidas para el Desarrollo (MANUD) que se ocupa de VIH/SIDA, si existe en su país. Para saberlo, contacte con el departamento principal del gobierno que se encarga de la labor relacionada con el VIH/SIDA, como el ministerio de bienestar social o el consejo sobre VIH/SIDA, si existe, y pregunte sobre grupos de trabajo sobre el VIH/SIDA.

Deben incluirse las siguientes entidades

- Organizaciones que proporcionan información general sobre el VIH/SIDA y que trabajan a nivel nacional y en áreas específicas
- Centros de análisis, capacitación, información y asesoramiento sobre el SIDA (en las diferentes regiones de un país)
- Organizaciones que trabajan con niños enfermos de VIH/SIDA
- Organizaciones que trabajan con homosexuales
- Hospicios e instituciones que atienden a los enfermos de VIH/SIDA
- Organizaciones que trabajan en programas nacionales y locales sobre el VIH/SIDA, prestando información y apoyo

Contactos internacionales

- Iniciativa de investigación comunitaria de América sobre el SIDA (ACRIA) (www.criany.org)
- Centro de la Red Nacional de Lucha Contra las Enfermedades y de Prevención e Información (CDCNPIN) (www.cdc.gov)
- Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA) (www.unaids.org)

Anexo 5

Instituciones y organizaciones que prestan apoyo a los enfermos de VIH/SIDA

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados
y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO): Dirección de Alimentación y Nutrición (www.fao.org/es/esn/nutrition/household_hiv aids_en.stm)
- Organización Mundial de la Salud (OMS): Departamento de VIH/SIDA (www.who.int/HIV_AIDS/first.html)

Bibliografía e instituciones seleccionadas

Puede que haya varias actividades en marcha en su país, y que ya se ha reunido información y literatura sobre ensayos y asesoramiento en materia de VIH/SIDA, apoyo, gestión nutricional y soluciones alternativas para los enfermos de VIH/SIDA. Las instituciones y organizaciones que trabajan en este sector estarán en condiciones de facilitarle asesoramiento.

A continuación se dan referencias seleccionadas sobre VIH/SIDA y nutrición:

Asociación Americana de Dietética. 1993. *Living well with HIV and AIDS: a guide to healthy eating*. 216 W. Jackson Blvd, Chicago, IL 60606-6995, Estados Unidos.

Bijlsma, M. 1996. *Living positively: a nutrition guide for people with HIV/AIDS*. 2ª ed. 1997. Mutare City Health Department, Box 910, Mutare, Zimbabwe.

Comité Administrativo de Coordinación/Subcomité de Nutrición de las Naciones Unidas. 2001. *Nutrición y VIH/SIDA*. Documento de política sobre nutrición N° 20. Octubre. Ginebra.

Departamento de Salud de Gauteng. 1997. *Eating with hope*. Comic book. Department of Health, Province Government, Gauteng, Sudáfrica.

Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. *Safe food and water: a guide for people with HIV infection*. 200 Independence Avenue, SW Washington, DC 20201, Estados Unidos.

Departamento de Salud de Sudáfrica. 2001. *South African national guidelines on nutrition for people living with TB, HIV/AIDS and other debilitating diseases*. Septiembre. Pretoria, Sudáfrica.

Epstein, L. 1995. *Food for those with HIV/AIDS*. 2ª ed. 1996. Pretoria, Sudáfrica, Hope Productions. NAP+ Secretariat, PO Box 30218, Nairobi, Kenya.

FAO. 2001. *Review of initiatives and recommendations for developing national programmes in sub-Saharan Africa*. Julio. Roma (borrador).

Ministerio de Agricultura, Industrias Pecuarias y Pesquerías de Uganda. 2000. *Nutrition and HIV/AIDS. A handbook for field extension agents*. Animal Husbandry and Fisheries Department. Kampala, Uganda.

Ministerio de Salud de Namibia. 1999. *Living well with HIV and AIDS: nutritional care for HIV-positive persons*. Nutrition Department, Ministry of Health, Windhoek, Namibia (borrador).

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Network of African people living with HIV/AIDS (NAP+). 1996. *Food for people living with HIV/AIDS*. Pretoria, Sudáfrica, Hope Productions. NAP+ Secretariat, PO Box 30218, Nairobi, Kenya.

OMS. 1992. *Living with AIDS in the community*. Noviembre. Global Programme on HIV/AIDS, Ginebra, Suiza.

OMS/ONUSIDA. 1998. *VIH y alimentación infantil. Guías para decisores*. Ginebra, Suiza, Departamento de Nutrición.

Piwoz, E. y Preble, E. 2000. *HIV/AIDS and nutrition: a review of the literature and recommendations for nutritional care and support in sub-Saharan Africa*. Noviembre, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), Washington, DC. USAID, Support for Research in Africa.

Proyecto FANTA. 2001. *HIV/AIDS: a guide for nutrition, care and support*. Washington, DC, Food and Nutrition Technical Assistance Project, Academy for Educational Development.

Werner, D. 1993. *Where there is no doctor*. Hong Kong.

Alimentos básicos	Alimentos que constituyen la parte principal de la dieta, suelen ser cereales como maíz, arroz, trigo y mijo o cultivos de raíces, como ñame, mandioca y patatas.
ARV	Antirretrovírico: el nombre dado a un grupo de medicamentos que actúan sobre el virus del VIH e impiden que se reproduzca en el organismo.
Asesoramiento	El asesoramiento sobre VIH/SIDA consiste en un diálogo entre un cliente y un profesional sanitario que ofrece cuidados, y tiene por objeto hacer que el cliente pueda afrontar su situación de estrés y tomar decisiones personales en relación con el VIH/SIDA. El asesoramiento comprende la evaluación del riesgo personal de transmisión del VIH y pautas para un comportamiento preventivo.
Absorción	Proceso por el que los nutrientes pasan al torrente sanguíneo para su aprovechamiento por el organismo.
Cándida	Nombre de un hongo que provoca candidosis bucal: infección común de la boca en enfermos de SIDA.
Cereales refinados	Alimentos que contienen cereales como trigo, arroz o maíz que han sido elaborados para eliminar la totalidad o parte de sus cáscaras. Los alimentos refinados tienen poca fibra.
Deshidratación	Pérdida perjudicial para la salud y excesiva de agua y sales por el organismo, frecuentemente en casos de diarrea.
Diarrea	La frecuente deposición de heces acuosas (defecaciones), por lo menos tres veces al día.
Dieta sana y equilibrada	Consumo de una cantidad y variedad suficientes de alimentos para una dieta equilibrada que comprenda, según los casos, alimentos básicos, leguminosas, productos animales, frutas, hortalizas, frutos de cáscara, grasas y aceites, y azúcares y alimentos azucarados, suficientes para cubrir las necesidades de energía y nutrientes de una persona.
Digestión	Proceso que tiene lugar en el estómago y en el intestino, y mediante el cual se descomponen los alimentos y se liberan los nutrientes.

APRENDER A VIVIR CON EL VIH/SIDA – Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA

Educación nutricional	Educación destinada a individuos, familias y comunidades para tomar decisiones informadas al elegir los alimentos que se han de cultivar, comprar y consumir con el fin de gozar de una salud óptima.
Estreñimiento	Trastorno en que el intestino no funciona adecuadamente y se padecen impedimentos para defecar. Esto puede deberse a una dieta carente en fibras, ser un síntoma de enfermedad o un efecto secundario de los medicamentos.
Tener una actitud positiva frente a la vida.	Actitud frente a la vida gracias a la cual los enfermos de VIH/SIDA mantienen una actitud positiva consigo mismos, se empeñan en mejorar su propia situación, siguen trabajando y llevan una vida normal, y encaran el futuro positivamente con esperanza y determinación y no con desesperación, depresión, sentido de culpa y autoconmiseración.
Infección oportunista	Infección por microorganismos que normalmente no son causantes de enfermedad, pero que se vuelven patógenos en un individuo cuyo sistema inmunitario se halla menoscabado, como en el caso de infección por VIH.
Malnutrición	Situación fisiológica anormal provocada por deficiencias, excesos o desequilibrios energéticos, proteínicos, y/o de otros nutrientes. En este manual, la malnutrición se refiere a: a) la carencia de energía alimentaria (subnutrición); y b) la carencia de nutrientes.
Medicamentos paliativos	Medicamentos que alivian los síntomas del VIH y ayudan a la persona a sentirse mejor, pero no son eficaces para tratar la infección real del VIH.
Micronutrientes	Vitaminas, minerales y algunas otras sustancias que necesita el organismo en pequeñas cantidades. Su medida se expresa en miligramos o microgramos.
Náuseas	Sensación de incomodidad y malestar en el estómago.
Nutrición	Ciencia de los alimentos y de cómo los aprovecha nuestro organismo para crecer, trabajar, jugar, mantener la salud y resistir a la enfermedad.
Nutriente	Sustancia nutriente contenida en los alimentos y que se libera durante la digestión.

Enfermos de VIH/SIDA	Término genérico que designa a todas las personas infectadas por el VIH, ya sea que presenten o no alguno de los síntomas de la enfermedad.
Seguridad alimentaria	Situación que se da cuando todas las personas en todo momento tienen acceso material, social y económico a una alimentación suficiente, inocua y nutritiva que cubra sus necesidades dietéticas y sus preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana.
SIDA	Síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Grupo de enfermedades provocadas por el VIH.
Sistema inmunitario	Conjunto de los mecanismos que actúan para defender el organismo de agentes exteriores, especialmente microbios (virus, bacterias, hongos y parásitos).
Solución de rehidratación oral	Líquido que puede administrarse a la persona para reponer los líquidos que se han perdido a causa de la diarrea. Puede prepararse diluyendo el contenido de sobres, mezclando sal, azúcar y agua o confeccionando gachas aguadas de cereales en polvo como arroz y maíz.
VIH	Virus de la inmunodeficiencia humana: la causa del SIDA.
Virus	Agente infeccioso (microbio) responsable de múltiples enfermedades en todos los seres vivos. Es una partícula sumamente pequeña y, contrariamente a las bacterias, sólo puede sobrevivir y multiplicarse en una célula viva a expensas de dicha célula.
Vitaminas	Grupo de sustancias presentes en la naturaleza que son los micronutrientes que el organismo necesita en pequeñas cantidades para mantenerse sano.

Aprender a vivir con el VIH/SIDA

Pocas crisis han repercutido tanto como el VIH/SIDA en la salud humana y han amenazado los avances de las naciones y el progreso social y económico. Esta pandemia ha tenido un impacto devastador sobre la seguridad alimentaria y la nutrición de las familias por sus efectos sobre la disponibilidad y el acceso a alimentos y su aprovechamiento para una nutrición adecuada.

La satisfacción de las necesidades alimentarias y nutricionales inmediatas y otras necesidades básicas es esencial para que los hogares afectados por el VIH/SIDA vivan con dignidad y seguridad. Los cuidados y el apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA son una parte importante de los cuidados necesarios en todas las fases de la enfermedad. Este manual presenta recomendaciones prácticas destinadas a las personas que brindan cuidados domésticos y a los proveedores locales de servicios con el objeto de ofrecer una dieta sana y bien equilibrada a los enfermos de VIH/SIDA. Trata de las complicaciones comunes que se experimentan durante las diferentes fases de la infección, y propone soluciones que consisten en el empleo de alimentos disponibles localmente y de los cuidados y apoyo que se pueden proporcionar en el hogar.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

Viale delle Terme di Caracalla

00100 Roma, Italia

www.fao.org

Organización Mundial de la Salud

Avenue Appia, 20

1211 Ginebra, Suiza

www.who.int

