

Efectos Colaterales

Los efectos colaterales pueden aparecer como resultado del VIH, otras infecciones o medicamentos y podrían dañar su salud nutricional y el bienestar general. Los efectos colaterales no tratados pueden conducir a una disminución de la absorción y procesamiento de los medicamentos y nutrientes. Algunos efectos colaterales causan cambios en la ingesta de alimentos y líquidos, causan fatiga y lo pueden hacer sentir a Ud muy mal. Las personas no son todas iguales. Diferentes personas con las mismas medicaciones pueden tener diferentes efectos colaterales y aquellas con los mismos efectos los pueden presentar con diferentes niveles de intensidad. Moderado o severo, cualquier efecto colateral debe ser aclarado por Ud, su doctor y cuando sea necesario, por su nutricionista.

Los efectos colaterales en las personas viviendo con el VIH incluyen:

Anorexia o apetito reducido	Ingesta de fluidos excesiva	Sensación de hambre continua
Hinchazón	Necesidad de orinar frecuente o excesiva	Dolor o úlceras bucales
Constipación	Ganancia de grasa	Pérdida muscular
Cólicos	Pérdida de grasa	Nausea
Diarrea	Fatiga	Incapacidad para comer
Dificultad o dolor en la masticación	Dolor en los pies, piernas, cadera u hombros	Pobre ingesta líquida
Caries	Fiebre	Cambios del gusto y olfato
Mareos	Gas o flatulencia	Problemas en la visión
Boca seca	Dolor de cabeza	Vómitos
	Ardor gastro-esofágico	Ganancia de peso
		Pérdida de peso

Hay otras condiciones o enfermedades que la gente con el VIH pueden tener y compromete la nutrición. Estas condiciones a menudo requieren información nutricional especial y apoyo para ayudar a la gente a que lleve a cabo importantes cambios en la dieta y actividades. Usted, su doctor y su nutricionista deben trabajar juntos si Ud ha sido diagnosticado con una o más de las siguientes condiciones:

Anemia	Glucosa (azúcar) elevada	Problemas en el hígado (e.g. hepatitis)
Cáncer	Colesterol elevado	Bajo colesterol
Diabetes mellitus	Triglicéridos elevados	Obesidad
Desórdenes alimentarios	Resistencia insulínica	Pre-Diabetes
Presión arterial elevada	Problemas en los riñones	Embarazo

El primer paso más importante para Ud, es reconocer cualquier condición que esté experimentando que no sea "normal" y canalizarla hacia la atención de su doctor. Su doctor lo puede ayudar a averiguar cual es la razón de ese problema y como corregirlo. No todos los problemas se van "así de fácil", pero Ud puede disminuirlos o controlarlos mejor. Dejarlos sin ser evaluados, estos efectos colaterales o condiciones pueden terminar dañando su bienestar nutricional, su salud y hasta su propia vida.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.