

Fatiga

Definición: Estado de incrementado malestar y eficacia disminuida, como resultado de un prolongado y excesivo trabajo; pérdida de la capacidad o poder de respuesta a estímulos.

Consecuencias: La fatiga puede ser una barrera para comprar comida, cocinar y hasta comer. Cuando usted no come porque se encuentra muy cansado para comer o preparar comidas, su cuerpo no recibe la energía que necesita para mantenerse y conservar un sistema inmune fuerte.

Primero: Hable con su médico inmediatamente para poder trabajar juntos y resolver el problema que le está causando la fatiga. Infórmese sobre su tratamiento. Visite regularmente a un dietista registrado el cual podrá tratar cualquier preocupación relacionada a nutrición que usted pueda estar experimentando.

Causas de fatiga

- El mismo VIH debido a que el cuerpo utiliza un montón de energía para pelear al virus
- Algunos medicamentos anti-VIH, incluyendo al AZT, el cual produce disminución de la producción de células rojas (responsables del transporte de oxígeno a todo el cuerpo)
- La disminución de la ingesta de alimentos o la pobre absorción en los intestinos podría causar bajos niveles de vitaminas y minerales en la sangre.
- Estrés, depresión y/o alteraciones en los patrones o conductas para dormir
- Bajos niveles de testosterona
- Acidosis láctica, efecto colateral de un grupo de medicamentos anti-VIH de la clase de los nucleósidos análogos (AZT, d4T, etc).
- Anemia (producción disminuida de las células rojas sanguíneas) causada por el VIH, ciertos medicamentos o quimioterapia.
- Otras infecciones que pueda adquirir como resultado de una disminución en la función del sistema inmune

Consejos de nutrición para ayudarlo con la fatiga

- Coma pequeñas y frecuentes porciones de comidas nutritivas, como por ejemplo: medio sandwich de carne asada y queso
- Guarde y coma alimentos enlatados o congelados fáciles de preparar, cereales cocidos, pastas con salsas listas para comer y otras cosas que le guste comer, así las tiene disponibles con muy poco esfuerzo.
- Haga una lista de alimentos que sean fáciles de preparar, para tener ideas en aquellos días que esté muy cansado para pensar
- Cocine grandes cantidades durante los días que se sienta bien y congele tamaños de porciones individuales en pequeños contenedores, los cuales pueda descongelar y calentar en el microondas más adelante
- Agregue restos de carne, aves, pescados enlatados o huevos a sopas listas para comer
- Prepare batidos caseros con leche de soja o regular, frutas y yogurt congelado
- Especialmente, tome sus multivitaminas diarias si tiene dificultades para consumir comidas variadas
- Disminuya el consumo de café, el cual podría adicionarse como parte del problema de su fatiga
- Compre por teléfono y obtenga sus compras por envío o pregúntele a un amigo si le puede hacer las compras del mercado
- Ordene comidas a un restaurante o, consiga un amigo o familiar que le traiga la comida
- Afíliase a programas comunitarios de alimentos como Project Angel Food, "Meals on Wheels", servicios de atención domiciliaria o enliste a voluntarios, familiares y amigos para que lo ayuden a comprar, cocinar y limpiar. Coma junto con gente agradable en una atmósfera tranquila y de apoyo.

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.