



# EL EJERCICIO FÍSICO Y EL VIH

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER EJERCICIO?

El ejercicio físico ayuda a que muchas personas con VIH se sientan mejor y puedan fortalecer su sistema inmunológico.

El ejercicio físico no puede controlar la enfermedad del VIH ni luchar contra ella, pero puede ayudarlo a sentirse mejor y a combatir muchos de los efectos secundarios de la enfermedad causada por el VIH y los medicamentos anti-VIH.

## ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE HACER EJERCICIO?

Hacer ejercicio físico en forma regular y moderada brinda a las personas con el VIH muchas de las mismas ventajas que también ofrece para la mayoría de las personas. El ejercicio físico puede:

- Mejorar la masa, fortaleza y resistencia musculares.
- Mejorar la resistencia cardíaca y pulmonar.
- Mejorar el nivel de energía para que usted se sienta menos cansado.
- Reducir el estrés.
- Aumentar su sensación de bienestar.
- Ayudar a estabilizar o a prevenir la disminución de la cantidad de células T. Ver la hoja informativa 124 para más información sobre las células T.
- Aumentar la fortaleza de los huesos.
- Reducir el colesterol y los triglicéridos (ver hoja informativa 123).
- Reducir la grasa abdominal.
- Mejorar el apetito.
- Mejorar el sueño.
- Mejorar el modo en el que el cuerpo utiliza y controla el azúcar en la sangre (glucosa).

## ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE HACER EJERCICIO?

- Puede deshidratarse (perder mucha agua) si no bebe suficiente líquido como para mantener altos los niveles de fluidos.
- Las lesiones pueden tardar más tiempo en curarse.
- Si hace demasiado ejercicio puede perder masa corporal magra. Los casos más graves pueden llevar al síndrome de desgaste progresivo del SIDA (en inglés AIDS wasting). Ver hoja informativa 519.
- Si no hace los ejercicios correctamente puede lesionarse.
- Hacer ejercicio puede ayudar a aquellos con enfermedades cardíacas, pero ¡consulte a su médico para asegurarse de que puede hacerlo sin correr ningún peligro!

## GUÍAS SOBRE LOS EJERCICIOS PARA PERSONAS CON EL VIH

### ¡No se sobrepase!

Un programa moderado de ejercicios ayudará a que su cuerpo transforme los alimentos en músculos. Tómelo con calma e incorpore los ejercicios a sus actividades diarias.

Prepare una rutina de 20 minutos como mínimo, al menos tres veces por semana (siempre que usted se sienta mejor). Eso puede mejorar su estado físico en gran medida y podrá sentirse mejor.

Las personas con el VIH pueden mejorar los niveles de estado físico mediante el entrenamiento, tal como lo hacen aquellos que no tienen el VIH. Sin embargo, a las personas con el VIH les puede resultar más difícil continuar con un programa de entrenamiento debido a la fatiga (ver hoja informativa 551).

Comience a hacer ejercicio físico cuando aún se encuentre saludable. Eso puede ayudarlo a retrasar los síntomas del VIH que lo hagan sentir mal. Manténgase al día con los ejercicios. Encuentre maneras nuevas de motivarse para seguir adelante con el programa de ejercicios.

Su nivel de estado físico puede ser diferente a lo que solía ser. Es muy importante que avance con moderación en su programa de ejercicios para evitar lesiones.

### Coma y beba correctamente

Es muy importante que beba la suficiente cantidad de **líquido** cuando haga ejercicios. El agua extra puede ayudarlo a reemplazar los fluidos que pierde. Recuerde que beber té, café, bebidas cola, chocolate o alcohol en realidad puede ocasionar la pérdida de líquido corporal.

No coma cuando haga ejercicios. De hecho, es mejor esperar hasta 2 horas después de comer antes de comenzar con la sesión de ejercicios. También, espere alrededor de una hora después de una rutina de ejercicios antes de comer la próxima comida.

Una **nutrición** adecuada también es importante. Con el aumento de actividad física puede necesitar comer más calorías para evitar la pérdida de peso.

### Escoja algo que disfrute

Escoja actividades que le gusten. Ya sea hacer yoga, correr, andar en bicicleta o practicar cualquier otro deporte, hacer algo que le guste lo alentará a seguir adelante con el programa. ¡No caiga en la rutina! Si en necesario cambie las actividades, para que pueda mantenerse motivado.

Si su nivel de estado físico es bueno, puede participar en deportes de competición. Practicar un deporte de competición o formar parte de un equipo deportivo no presenta ningún riesgo de transmitir el VIH a otros atletas o a los entrenadores.

Si se lastima y sangra, el riesgo de transmitir el VIH a otras personas es muy pequeño. Sin embargo, si sangra al practicar un deporte, debe salir del partido y cubrirse las heridas antes de volver a jugar.

### Ejercicios con pesas

El entrenamiento con pesas (ejercicios de resistencia) es una de las mejores formas de aumentar la masa corporal magra que puede perderse por la enfermedad del VIH y la edad. Hacer ese tipo de ejercicios tres veces por semana durante una hora sería suficiente si se realiza correctamente. Combinar el entrenamiento con pesas, con 30 minutos de ejercicio cardiovascular puede ser la mejor manera de mejorar la composición corporal y mantener bajos los lípidos y azúcares de la sangre. El ejercicio cardiovascular significa trabajar continuamente los grandes grupos musculares durante, al menos, 30 minutos. Los ejercicios cardiovasculares pueden ser actividades como una caminata a paso ligero, correr (jogging), el ciclismo o la natación.

### **EN POCAS PALABRAS**

El ejercicio físico puede ser fortaleciente, luchar contra la fatiga y la depresión, mejorar la resistencia, aumentar el estado cardiovascular, ayudar a reducir el estrés y estimular la fortaleza muscular. También puede ayudar a que el sistema inmunológico funcione mejor.

### **PARA MÁS INFORMACIÓN**

Puede obtener más información sobre el ejercicio y el VIH en los siguientes lugares:

SIDA y Ejercicio, del American Council on Fitness (AIDS and Exercise from American Council on Fitness)  
[http://www.acefitness.org/fitfacts/pdfs/fitfacts/itemid\\_63.pdf](http://www.acefitness.org/fitfacts/pdfs/fitfacts/itemid_63.pdf)

VIH: Nutrición y ejercicio cuando tiene el VIH (HIV: Nutrition and Exercise When You Have HIV) <http://familydoctor.org/x2066.xml>

El VIH y el ejercicio (HIV and Exercise) [http://www.thebody.com/tpan/julaug\\_02/exercise.html](http://www.thebody.com/tpan/julaug_02/exercise.html)

Sitio en Internet de Medibolics (escrito por personas VIH positivas): <http://www.medibolics.com/exercise.html>

**Escrito el 17 de noviembre de 2004**