

2. Hacer ejercicio físico regularmente.

El ejercicio que se hace con regularidad ayuda al cuerpo a poner menos resistencia a la insulina y queme la grasa extra. La rutina de ejercicio le mantendrá saludable, mejorará su apariencia y se sentirá mejor. **Siempre hable con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicio.** Comience lentamente y aumente de a poco cada semana. Propóngase metas claras. Haga del ejercicio una actividad que disfrute y le cree expectativa, planee hacerlo a diario. Caminar es una buena forma de ejercicio.



3. Tome todos sus medicamentos

diariamente. No omita ninguna dosis ni se quede sin medicamentos. Tome todos sus medicamentos. Obtenga más medicamentos antes que se le terminen. Si tiene algún problema, comuníquese con su médico inmediatamente.



4. Concurra a todas sus citas.

Vaya para que le hagan sus análisis de laboratorio 1 semana antes de su cita. Lleve consigo a la clínica su registro de glucosa. Su médico utiliza los resultados de los análisis y su registro para darle el tratamiento adecuado para los lípidos y para la diabetes.



REFLEXIÓN FINAL: Aprenda todo lo que pueda sobre la lipodistrofia. Controle sus lípidos y la diabetes con la ayuda de su médico.

NOTAS

LIPODISTROFIA Y DISLIPIDEMIA ASOCIADAS CON EL VIH

Dr. Rajagopal V Sekhar, Médico
Baylor College of Medicine



Clínica de Metabolismo
Centro de Salud Thomas Street
Harris County Hospital District

Las personas con VIH tienen un desafío adicional para “vivir más tiempo y vivir más saludables”, la Dislipidemia y la Lipodistrofia asociadas al VIH (HADL).

Lipodistrofia significa que usted puede:

- perder grasa en los brazos, piernas, muslos, glúteos o en la cara (denominada lipoatrofia)
- ganar grasa en el abdomen, pecho, senos, cuello o en la parte superior de la espalda (denominada lipohipertrofia).

Notas

Dislipidemia significa alteración o desbalance del nivel de grasa contenida en sangre. La grasa contenida en sangre (conocida como lípidos) es de dos tipos: colesterol y triglicéridos. Existen dos tipos principales de colesterol:

- colesterol HDL (colesterol “bueno”)
- colesterol LDL (colesterol “malo”).

El contenido de triglicéridos es dañino si está elevado.

Su médico le indicará como controlar estas grasas. De acuerdo a otros problemas de salud que usted tenga (problemas cardíacos, diabetes) podría cambiar su tratamiento.

Con HADL, los niveles de triglicéridos y de colesterol LDL son propensos a estar altos y el nivel de colesterol HDL tiende a estar bajo. El alto nivel de triglicéridos proviene a menudo debido a la comida con alto contenido de grasa. Cuando usted come grasa, esta se mantiene en la sangre mucho más tiempo de lo normal. Por lo tanto, si usted puede evitar o disminuir las comidas con alto contenido de grasa como por ejemplo hamburguesas, pizza, tacos, tamales, chips, papas fritas, pollo o pescado frito, mantequilla, queso o aderezos de ensalada con alto contenido de grasa, sus triglicéridos pudieran mantenerse bajos.

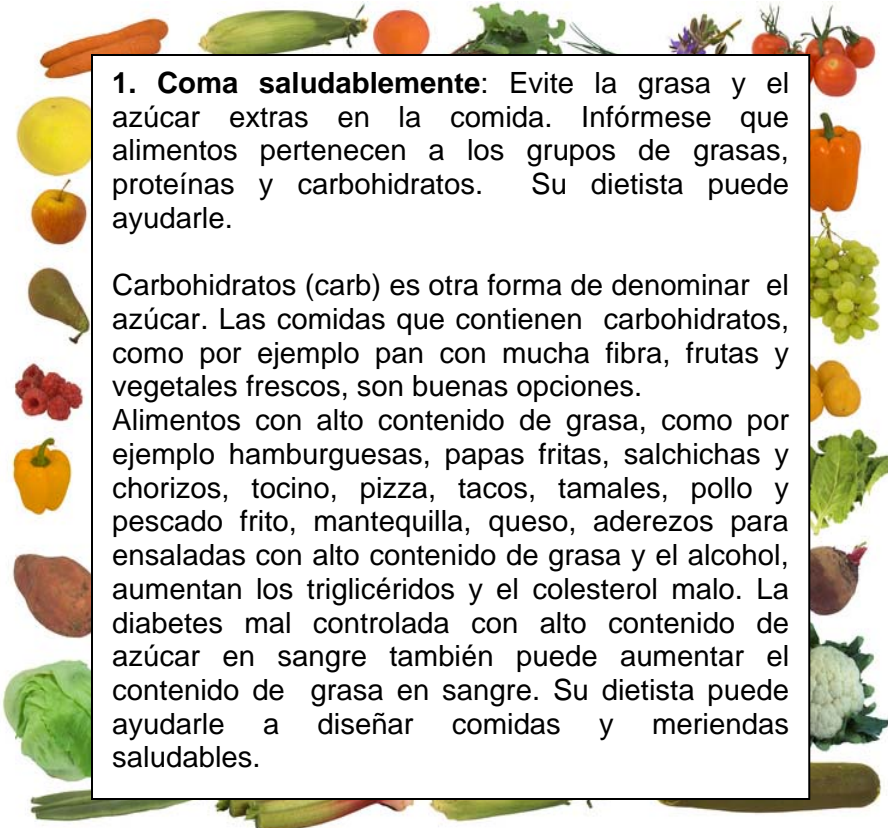
Las medicinas que ayudan a bajar la grasa de la sangre no son efectivas si usted no controla lo que come. Las medicinas que se utilizan para tratar alto contenido de grasa en sangre no funcionan bien con sus medicamentos para el VIH.

Si los resultados de los valores en sus exámenes de hígado aparecen altos, algunos de los medicamentos para los lípidos no pueden

utilizarse. Cuando el colesterol LDL (malo) y los triglicéridos están altos o si el colesterol HDL (bueno) está bajo, usted corre mucho riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Demasiada grasa en la sangre puede causar resistencia a la insulina. **Resistencia a la insulina** significa que la insulina producida por su cuerpo no puede funcionar apropiadamente y que usted tiene un alto riesgo de tener diabetes. El cuerpo empieza a almacenar grasa en las células musculares y los músculos tienen problemas para utilizar el azúcar para producir energía. Del mismo modo que una llave abre un cerrojo, es necesario que la insulina pueda acceder la célula para utilizar el azúcar en su interior. El alto contenido de grasa puede interferir para que la insulina llegue a ese preciso lugar, razón por la cual no puede utilizarse el azúcar que produce la transformación de los alimentos.

COMO AYUDARSE UNO MISMO



1. Coma saludablemente: Evite la grasa y el azúcar extras en la comida. Infórmese que alimentos pertenecen a los grupos de grasas, proteínas y carbohidratos. Su dietista puede ayudarle.

Carbohidratos (carb) es otra forma de denominar el azúcar. Las comidas que contienen carbohidratos, como por ejemplo pan con mucha fibra, frutas y vegetales frescos, son buenas opciones.

Alimentos con alto contenido de grasa, como por ejemplo hamburguesas, papas fritas, salchichas y chorizos, tocino, pizza, tacos, tamales, pollo y pescado frito, mantequilla, queso, aderezos para ensaladas con alto contenido de grasa y el alcohol, aumentan los triglicéridos y el colesterol malo. La diabetes mal controlada con alto contenido de azúcar en sangre también puede aumentar el contenido de grasa en sangre. Su dietista puede ayudarle a diseñar comidas y meriendas saludables.