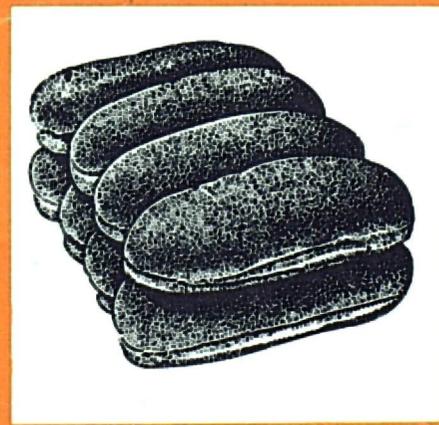
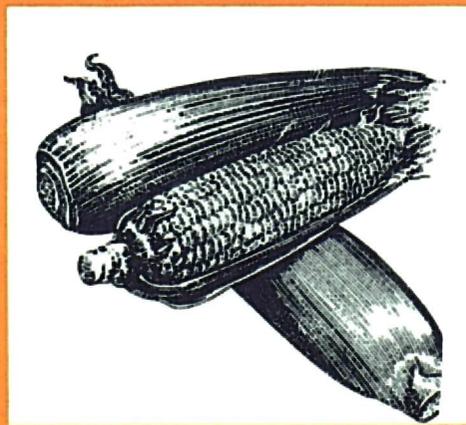
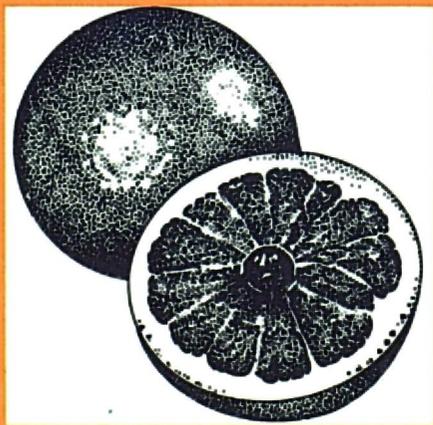
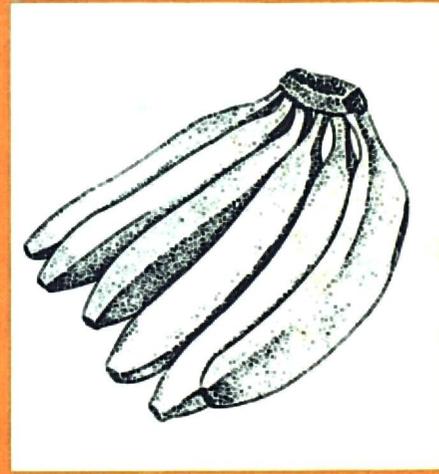
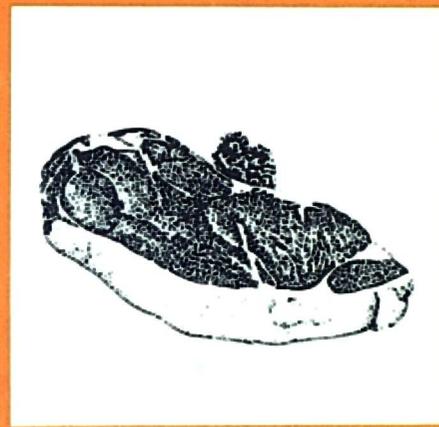
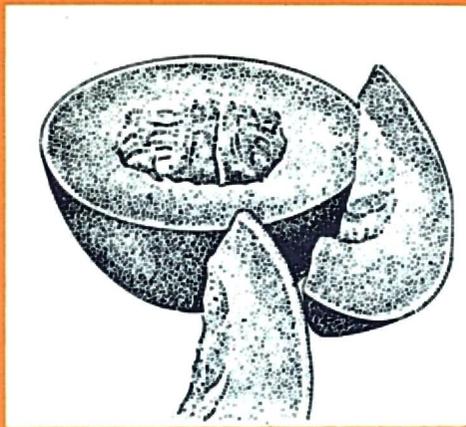
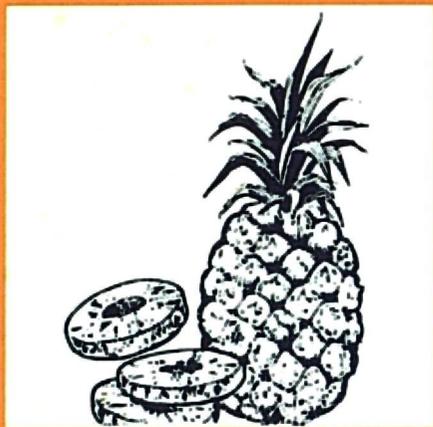


Esp  
INCAP  
ME  
047

# NUTRICION Y SIDA

GUIA ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON SIDA  
Y EL PERSONAL ENCARGADO DE SU CUIDADO

Publicación INCAP ME/047



**INCAP**



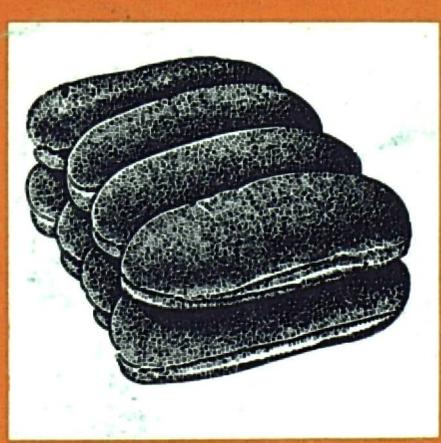
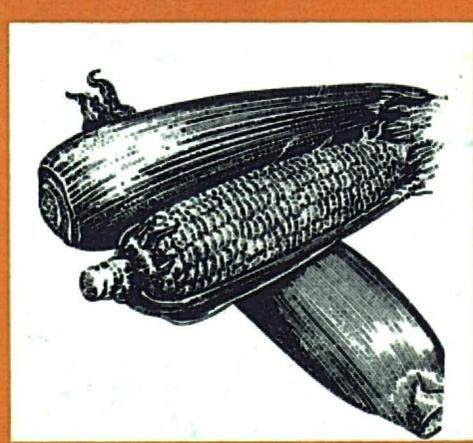
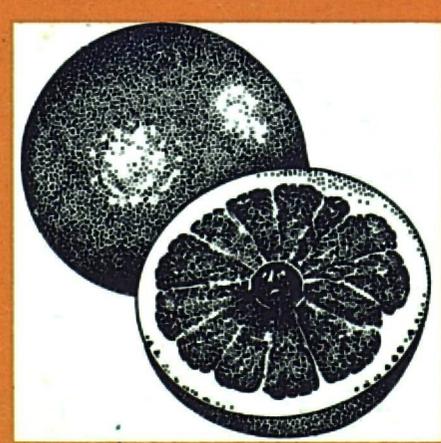
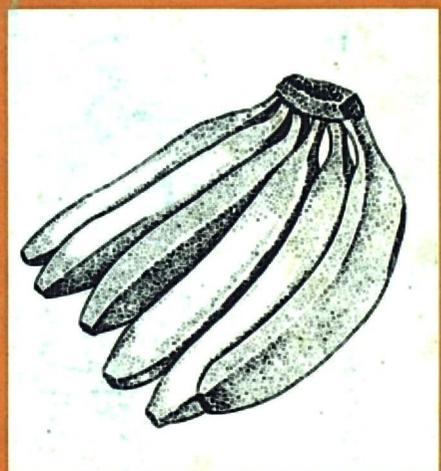
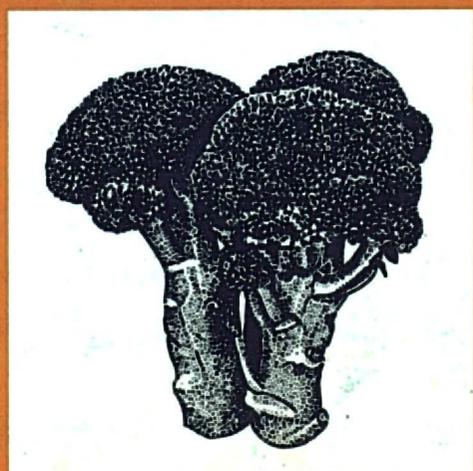
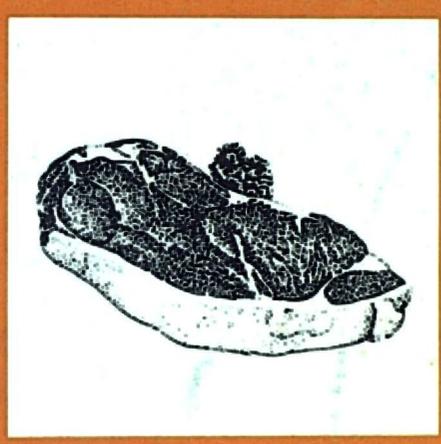
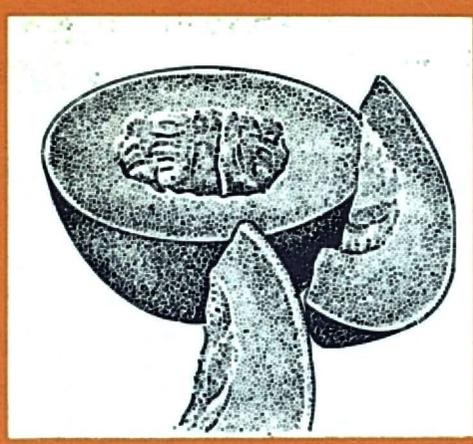
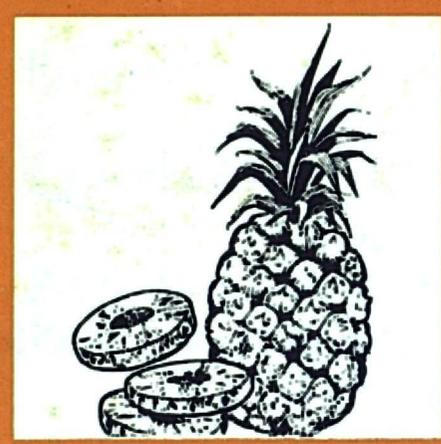
**unicef**

Esp  
INCAP  
ME  
047

# NUTRICION Y SIDA

GUIA ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON SIDA  
Y EL PERSONAL ENCARGADO DE SU CUIDADO

Publicación INCAP ME/047



**INCAP**



**unicef**

## ***NUTRICION Y SIDA***

### ***GUIA ALIMENTARIA PARA PACIENTES CON SIDA Y EL PERSONAL ENCARGADO DE SU CUIDADO***

- Adaptado del libro:** "Buenas decisiones alimentarias" (una guía de nutrición para personas con SIDA)
- Escrito por:** Tara Coghlin, RD, Margaret Benak, RD y Kathy McManus, RD, Dpto. de Dietética y Nutrición, Hospital Brigham and Women's.
- Traducido por:** Eduardo Berinstein
- Adaptado por:** Xandra Gravestein y Germán Contreras  
Oficina de UNICEF Honduras
- Revisado por:** Hilda Fanny Mejía y Elsa Victoria López  
Grupo Técnico Básico del INCAP, Honduras

A ordenar Unicef, Apartado Postal 2850, Tegucigalpa

## **CONTENIDO**

	<b>Página</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>1. Nutrición y SIDA</b>	<b>2</b>
<b>2. La nutrición, puntos básicos</b>	<b>4</b>
<b>3. La alimentación diaria</b>	<b>6</b>
<b>4. Problemas especiales</b>	<b>7</b>
<b>1 Aumentar la proteína en la dieta</b>	<b>8</b>
<b>2 Aumentar la energía en la dieta</b>	<b>8</b>
<b>3 Demasiado cansado para comer</b>	<b>9</b>
<b>4 Se llena muy pronto</b>	<b>9</b>
<b>5 No siente hambre</b>	<b>9</b>
<b>6 Dolor en la boca y garganta</b>	<b>10</b>
<b>7 El sentido de gusto cambia</b>	<b>11</b>
<b>8 Náuseas</b>	<b>11</b>
<b>9 Diarreas</b>	<b>12</b>
<b>10 Estreñimiento</b>	<b>13</b>
<b>11 Reacciones contra los medicamentos</b>	<b>13</b>

## **INTRODUCCION**

El propósito de esta guía es poner a disposición de pacientes y el personal encargado de su cuidado tanto institucional como familiar, recomendaciones de alimentación simples al alcance de cualquier persona, que le permita al enfermo de SIDA una mejor nutrición, para defenderse mejor de las enfermedades colaterales a las cuales está expuesto debido a la presencia del virus del SIDA.

Se espera que siguiendo las guías aquí señaladas y experimentando, el paciente pueda definir su propia dieta que incluya sus hábitos y gustos particulares. Por esta razón, esta guía no tiene por objeto señalar exactamente que tiene que comer el paciente, sino que pretende ser una ayuda para establecer dietas particulares.

La adecuada nutrición es uno de los aspectos más importantes para mantener la salud. Por lo tanto la guía contiene los fundamentos básicos para definir una dieta adecuada, que son válidos no solamente en pacientes afectados de SIDA sino también para personas sanas.

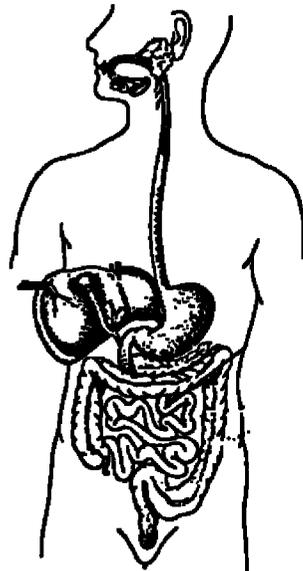
La pérdida de peso es el mayor problema que afecta a los pacientes con SIDA. Esta puede ser causada por la pérdida de apetito, cambios en el gusto, diarrea, náuseas, dolor en la boca o aún por los medicamentos que usa. La pérdida de peso indica una debilitación general del organismo. En consecuencia esta pérdida debe ser compensada con una dieta capaz de mantener y recuperar rápidamente al paciente.

Dos referencias se tomaron como base para la elaboración de la guía: el libro "Buenas decisiones alimentarias", Hospital Brigham Women's, Universidad de Harvard, y la publicación "Guía de nutrición para las personas con infección HIV".

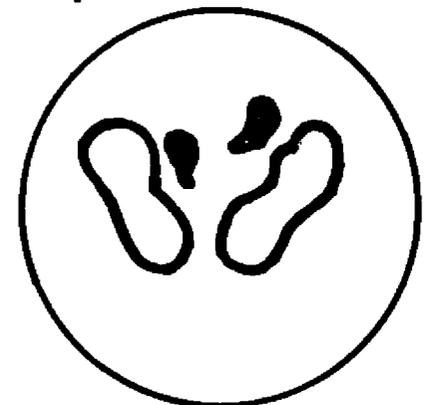
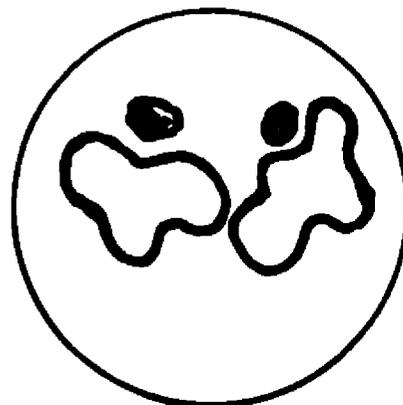
Se espera que la presente publicación sea útil. Cualquier sugerencia será bien recibida para mejorar su contenido.

# 1. NUTRICION Y SIDA

El sistema inmune del cuerpo humano consiste de diferentes tipos de defensa. La primer defensa es la piel, las membranas mucosas y el sistema digestivo. Los transmisores de las enfermedades, en sus formas de bacterias o virus, tienen que pasar esta barrera en primera instancia.



Si logran pasar esta barrera, entra en función la parte especializada dentro del cuerpo, que consiste de células específicas para las diferentes de bacterias y virus.

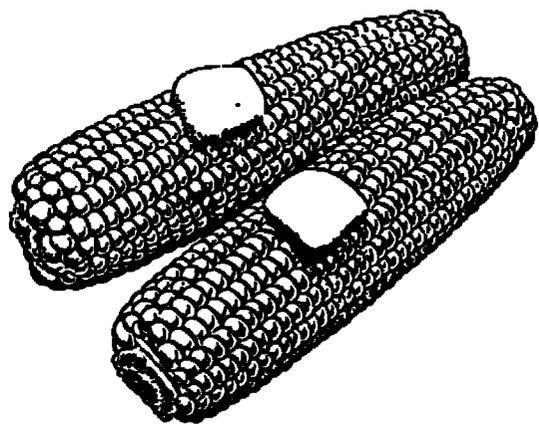


EL SIDA afecta el sistema inmune de tal manera que la producción de células especializadas para combatir las bacterias y virus causantes de las enfermedades no funciona correctamente. Lo cual hace que el paciente de SIDA sea mucho más vulnerable de contraer cualquier otra enfermedad, contra las cuales el individuo normal está protegido.

La buena nutrición es muy importante para mantener funcionando adecuadamente el sistema inmune. Está comprobado que las deficiencias de ciertos nutrientes contribuyen a debilitar las defensas del cuerpo. Estos nutrientes son por ejemplo: las proteínas, carbohidratos, vitaminas tales como C, E y A, y los minerales entre los cuales se encuentran el hierro y zinc.

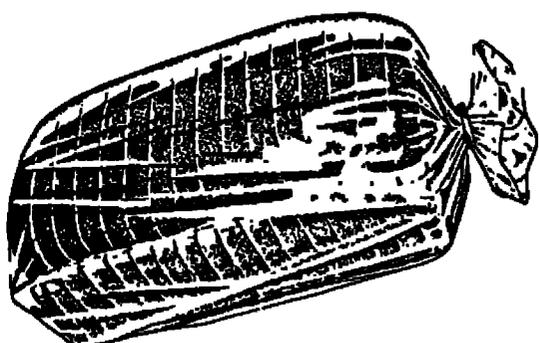
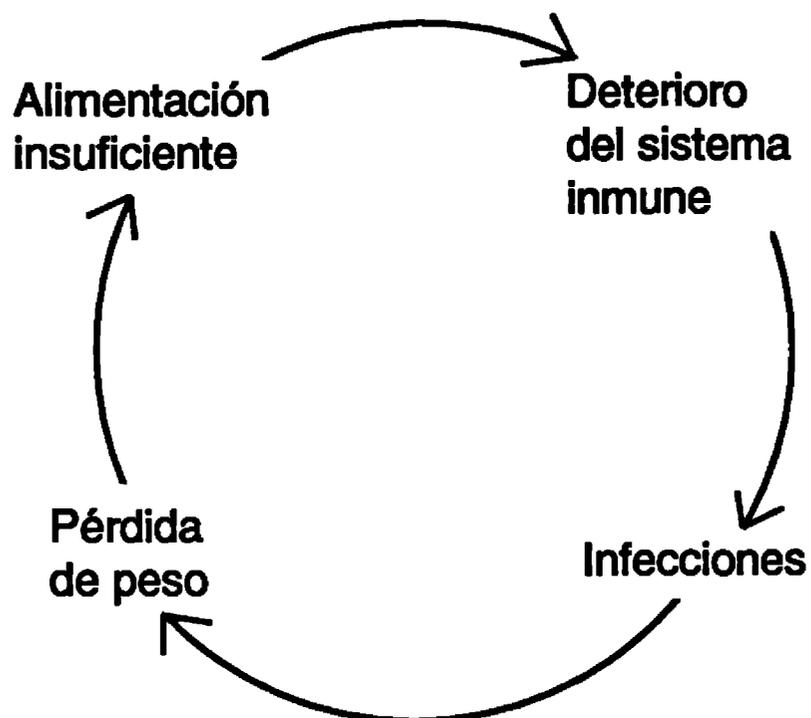
Las deficiencias afectan la regeneración de las células de la piel, las membranas y el sistema digestivo, así como el sistema interno de la defensa. Este deterioro por deficiencias nutricionales, subraya la importancia de una nutrición bien balanceada, en base a una variedad de alimentos que aporten todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Como se ha mencionado anteriormente, la pérdida de peso es un problema muy importante en pacientes que padecen de SIDA, la cual se debe a pérdida del gusto, náuseas o dolor en la boca, causados por enfermedades ya existentes o fácilmente adquiridas como infecciones intestinales y candidiasis, para citar las más frecuentes. También los medicamentos pueden influir al causar cambios del sentido del gusto y pérdida del apetito.



El cuerpo necesita un sistema inmune en óptimas condiciones para combatir las enfermedades que lo atacan. Sin embargo cada enfermedad debilita al cuerpo, y si no se consume suficiente alimento que reponga las pérdidas, se produce una baja de peso que debilita más al organismo, causando fatiga y cansancio extremo, en momentos en que el cuerpo necesita más de la energía proporcionada por los alimentos.

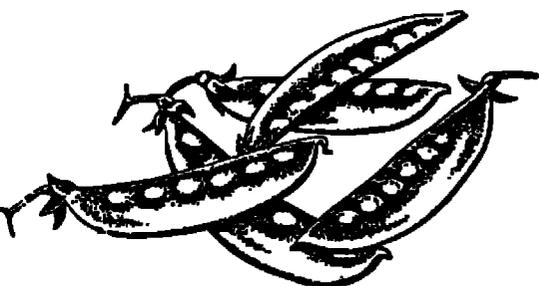
Es un círculo vicioso que se puede indicar así:



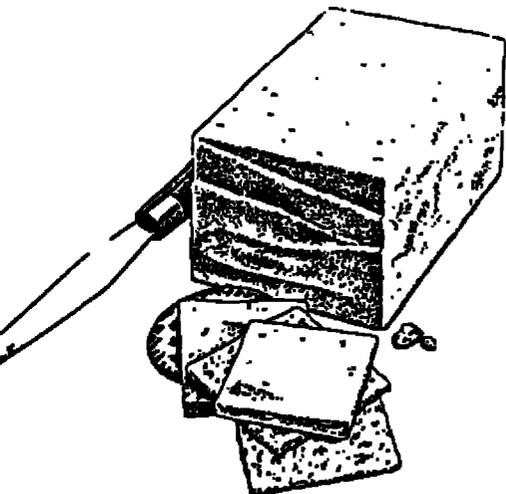
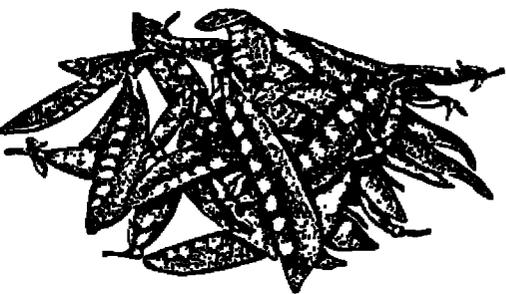
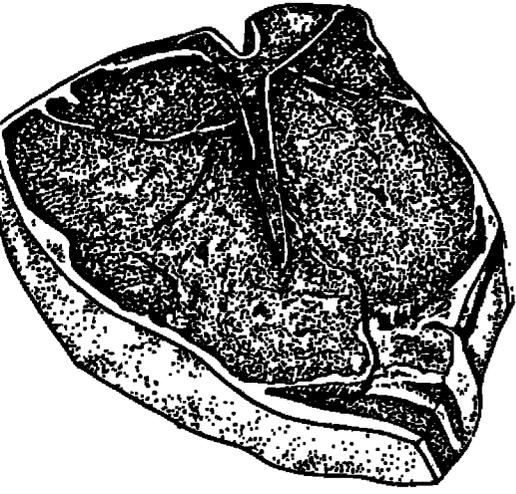
El círculo se puede romper con una dieta balanceada. Sin embargo este propósito requiere de un esfuerzo especial del paciente y el personal que le atiende, incluyendo a sus familiares.

Esta guía pretende cooperar con este esfuerzo. Su lectura y posterior experimentación con sugerencias propias, son una pauta para utilizar las propias ideas y desarrollar una alimentación personal que llene adecuadamente las necesidades alimentarias del paciente. Por ejemplo si se siente algún tipo de malestar como cólicos, pesadez estomacal o agruras a causa de un alimento, elimínalo de la dieta y pruebe otro que lo reemplace. Sin embargo, repita posteriormente esta comida de nuevo, porque después su cuerpo puede tolerarla.

Evite el alcohol y el cigarrillo: son dañinos por si mismos pero el alcohol interfiere con la absorción de cualquiera de los nutrientes y con la mayoría de los medicamentos que tome.



## 2. LA NUTRICION, PUNTOS BASICOS



Los alimentos se pueden dividir en tres categorías diferentes:

1. Cereales, tubérculos y leguminosas  
(maíz, arroz, tortilla, pasta, pan, cornflakes, tamales, papa, camote, yuca, frijoles, chicharos).
2. Los productos de origen animal  
(Leche, queso, requesón, yoghurt, carne de pollo, res, víceras, embutidos, huevos).
3. Las frutas y verduras  
(Ayote, acelga, berro, brócoli, frijol verde, remolacha, tomate, mostaza, rabano, repollo, zanahoria, chile, mango, aguacate, marañón, piña, papaya, melón, etc.)

Los alimentos aportan los nutrientes necesarios para la vida como las proteínas, vitaminas, minerales, grasas, azúcares, que el cuerpo utiliza para fabricar las células y compuestos que se pierden diariamente, para mantener las funciones corporales y proveernos la energía necesaria.

En la clasificación no se han tomado en cuenta productos como refrescos gaseosos, bebidas alcohólicas y dulces que aportan básicamente calorías, pero no otros nutrientes.

Los valores nutritivos varían así:

### **1. Los cereales, tubérculos y leguminosas.**

En este grupo se localizan los productos que generalmente forman la base de la dieta. En Honduras los alimentos de consumo más generalizado son el maíz, en forma de tortilla, y frijol. Las personas reciben la mayor parte de sus calorías y proteínas de este grupo de alimentos. Es, por lo tanto uno de los más importantes. Además, estos alimentos también proveen una gran parte de las necesidades de todas las vitaminas del complejo B y algo de hierro y fibra.

Los alimentos de este grupo:

- Aportan la energía necesaria para el cuerpo. (calorías)
- Son fuente de proteína de origen vegetal.
- Aseguran el uso eficiente de la energía en las células. (vitamina B)
- Las leguminosas son una buena fuente de hierro vegetal.

Los frijoles parados, molidos o fritos deben comerse diariamente con las tortillas, pues son una fuente excelente de proteínas y fibra. Sin embargo debe suspenderse su consumo si se observa que agravan los episodios de diarrea o eliminar la cáscara colándolos para disminuir su contenido de fibra que es la del mayor movimiento intestinal.

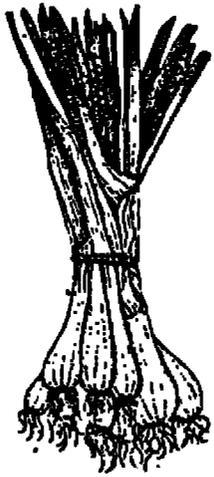
## **2. Los productos de origen animal.**



Estos alimentos aportan principalmente proteínas, vitamina B2, B6, B12, A, D y minerales como el calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc.

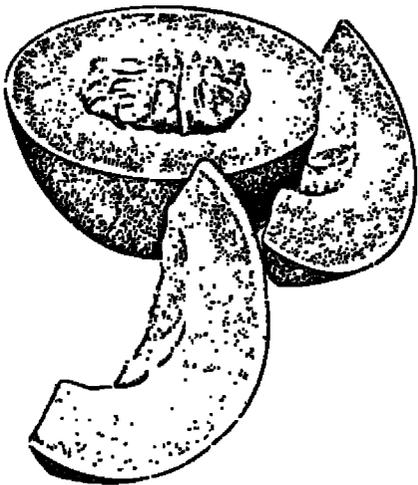
Los alimentos aportan los nutrientes que permiten el mantenimiento de células sanas (proteína) que forman parte:

- Sostienen la producción de los músculos, la sangre y los huesos.
- Ayudan a que el cuerpo utilice la energía contenida en los alimentos. (vitamina B2)
- Aumentan la resistencia a las infecciones. (vitamina A y calcio)
- Estimulan la producción de hormonas, anticuerpos y fluidos en el organismo. (proteínas)
- Estimulan la formación de los huesos. (vitamina D)
- Mantienen una estructura fuerte en el cuerpo; pues hacen parte de los huesos y dientes. (calcio)



Algunos de estos alimentos como la leche en ciertas personas no habituadas a su consumo puede provocarle diarrea, por lo tanto se deben probar y no ofrecerla cuando el paciente tenga síntomas de diarrea o mientras dure la enfermedad, debe usarse un derivado como queso fresco o seco. También la carne puede provocar diarrea en algunos pacientes.

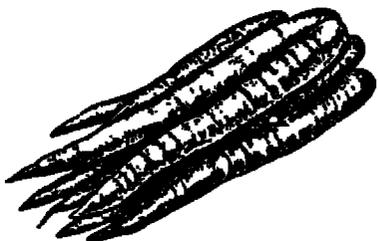
## **3. Las verduras y frutas**



Este grupo es muy importante para que el cuerpo reciba las vitaminas y minerales necesarios. Los nutrientes comunes en las frutas y verduras son vitaminas A y C, potasio, magnesio y fibra.

Las verduras y frutas aportan los nutrientes que:

- Ayudan al sistema inmune a combatir las enfermedades. (vitamina A, vitamina C)
- Ayudan a la mejor utilización del hierro. (vitamina C)
- Estimulan el funcionamiento óptimo de las células. (minerales)
- Protegen el funcionamiento de órganos como la visión. (vitamina A)



Cuando se tienen problemas de gastritis, es mejor evitar comer las frutas cítricas como toronjas, naranjas, limón, lima o piña, por el ácido que contienen.

### 3. LA ALIMENTACION DIARIA

Con estas sencillas explicaciones se está en capacidad de conocer las diferentes categorías de alimentos y sus funciones en el cuerpo.

El enfermo del SIDA esta totalmente expuesto a los efectos de cualquier enfermedad que lo ataque. El médico puede explicar en detalle los efectos de las enfermedades y de los medicamentos sobre la salud.

Se recomienda comer diariamente una variedad grande de alimentos, para asegurar que el cuerpo reciba todos los nutrientes que necesita. Consumiendo los diferentes grupos de alimentos en las proporciones que se muestran en el esquema que se detalla a continuación, se llenan las necesidades básicas de nutrientes. Se pueden añadir más calorías friendo los alimentos o comiendo postres y dulces, pero siempre tratando de conservar las proporciones indicadas.

Lo importante es comer. Es básico para la fuerza de su cuerpo.

#### **HAY QUE COMER:**

**De los granos, tubérculos y leguminosas: 5 porciones o más**

**De los productos de origen animal: 4 porciones o más**

**De las frutas y verduras: 4 porciones o más**

En cada comida se deben incluir las porciones recomendadas de cada grupo. La combinación de grupos de alimentos en el desayuno, almuerzo, cena o merienda resulta en la mejor utilización de los tres grupos en cada comida.

#### **Las porciones del grupo de cereales, tubérculos y leguminosas:**

2 tortillas

1/2 elote

1/2 taza de arroz cocido

1/2 taza papas cocidas o fritas

3 cucharadas de frijoles fritos

1/2 taza de cereales (avena, cornflakes)

2 rodajas de pan

1/2 taza de pasta cocida

2 papas medianas cocidas

1/2 taza de yuca cocida

1/2 taza de frijoles cocidos



### ***Las porciones del grupo de los alimentos de origen animal:***

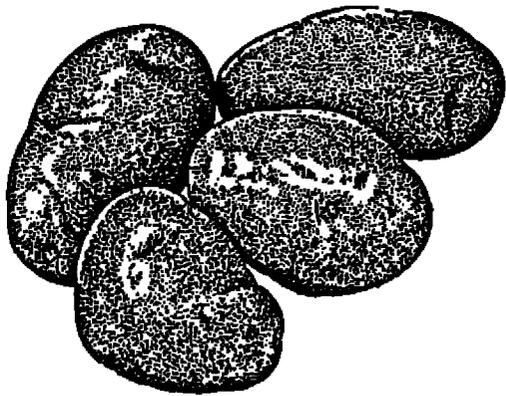
- 1 taza leche entera
- 1 taza leche descremada
- 1 onza queso duro
- 2 onzas pollo
- 2 onzas pescado

- 1 taza yogurt con frutas
- 2 cucharas queso crema
- 1/4 taza de requesón
- 2 onzas carne de res.

### ***Las porciones del grupo de las verduras y frutas:***

- 1 banano medio
- 1 naranja
- 1 toronja
- 1 mango
- 1 rodaja de piña
- 1 pedazo de sandía
- 1/2 plátano frito
- 1/2 plátano cocido

- 1 patate cocido
- 1/2 aguacate
- 1/2 taza repollo crudo
- 2 tomates
- 1 remolacha cocida
- 1/4 de pepino
- 1/2 taza de zanahoria cocida o cruda



En el grupo de verduras y frutas hay una gran variedad de productos. También hay muchas maneras de prepararlas: cocer, freir, licuar (frutas), en puré.

Cuando los alimentos se fríen (por ejemplo papas o plátano), la comida contiene más calorías por el uso de manteca o aceite, que cuando se preparan cocidas.

También, añadir leche a un licuado de frutas combina el valor nutritivo de los dos grupos, cuando no hay síntomas de diarrea, gases intestinales o dolor de estómago.

### ***Recomendaciones básicas con los alimentos:***

Como sabemos nuestra agua, verduras y frutas e incluso nuestro medio ambiente con frecuencia son contaminados con agentes patógenos que pueden enfermarnos por lo que se necesita:

- a. Lavar todas las frutas y verduras minuciosamente y con agua clorada.
- b. Tomar solamente agua hervida o clorada.
- c. Cocinar muy bien las carnes tanto de aves, res, cerdo y pescado.
- d. No ingerir leche cruda ni huevos crudos.
- e. Al preparar, servir o comer los alimentos, asegúrese que las manos estén limpias totalmente.
- f. Evitar dietas para estar en forma ya que estas no son equilibradas, consulte siempre a un profesional entendido en nutrición sobre sus dudas en las dietas.



## **4. PROBLEMAS ESPECIALES**

Algunos de los problemas especiales con que se enfrenta el paciente para no comer, pueden estar relacionados con:

- Demasiado cansado para comer
- Náuseas
- Falta de apetito
- Dolor en la boca o la garganta
- Diarrea o estreñimiento
- Cambios en el sentido de gusto
- Gastritis

Las causas pueden ser diversas. También la actitud hacia la comida puede ser relacionada con los medicamentos que toma el paciente.

Es importante además, tener en cuenta los sentimientos de ansiedad, miedo de abandono, miedo de estar enfermo, miedo de morir, porque ellos pueden afectar el deseo de comer.

Con su médico, familiares o amigos hay que analizar cuales podrían ser las causas relacionadas con la falta del apetito. El médico puede resolver algunos problemas; por ejemplo puede recomendar un medicamento para las náuseas. Cuando la ansiedad o miedo sean la causa de la pérdida de apetito, el hablar y compartir con amigos o familiares sobre sus sentimientos es importante. De nuevo, vale la pena insistir en que el paciente coma lo suficiente, según el esquema básico y evitar la debilidad causada por la pérdida de peso.

A continuación se presentan preguntas o situaciones más comunes relacionadas con la alimentación o la nutrición.

### **4.1 AUMENTAR LA PROTEINA DE LA DIETA.**

- Haga leche refortalecida: añada 2 cucharas de la leche descremada en polvo a 1/2 litro de la leche integral regular. Asegúrese que no forman grumos. Huela bien esta leche refortalecida
- antes de tomarla como leche regular.
- Usar esta leche refortalecida para cocinar y para batidos.
- Tomar más leche, frijoles, pollo o carne de res.  
Mezclar frijoles con carne molida, queso rayado o huevo.  
Para postre seleccionar recetas preparadas con huevo con flan, budín o tresleches.

## **4.2 AUMENTAR LAS CALORIAS EN LA DIETA.**

En general se puede decir que grasas y azúcares, miel o jarabe, tienen un nivel alto de kilocalorías, en consecuencia los productos elaborados con alguna grasa como aceite vegetal, mantequilla, crema, leche entera y las comidas preparadas con estos productos como helados, mayonesa, mantequilla de mani, aderezo, y también el chocolate tienen contenidos altos de kilocalorías.

### **Sugerencias prácticas podrían ser:**

- Consumir crema o mantequilla con las comidas.
- Consumir leche integral o entera en lugar de descremada.
- Derretir mantequilla sobre comidas como sopas, sobre vegetales, cereales, arroz y frijoles.
- Endulzar tostadas, cereales, postres y frutas con miel, jarabe o azúcar.
- Atoles de harina (avena, trigo, maíz) enriquecidas con grasa y azúcar.

Si el paciente es diabético, hay que tener cuidado con el uso de los azúcares y mieles. Es necesario consultar con el médico o nutricionista quienes pueden sugerir el tratamiento adecuado.

## **4.3 DEMASIADO CANSADO PARA COMER.**

- Pedir y aceptar la ayuda de familiares y amigos en la preparación de la comida y la limpieza posterior.
- Aprovechar los momentos en que el paciente se sienta bien.
- Preparar, alimentar y comer aunque no sea el momento adecuado.
- Comer cantidades pequeñas frecuentemente; hacer preparaciones que se puedan comer directamente y en cualquier momento.

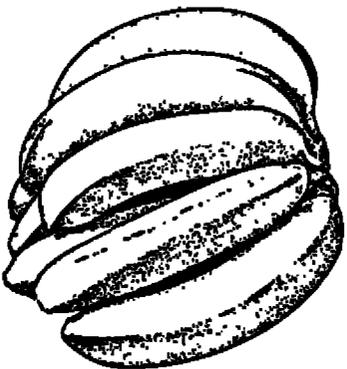
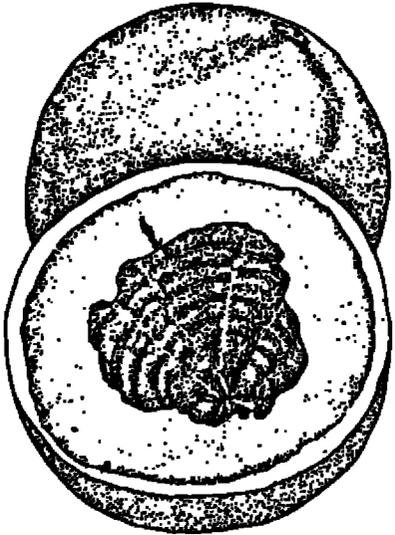
## **4.4 SE LLENA MUY PRONTO.**

- Beber poca agua o líquido con las comidas para evitar llenarse antes de haber comido lo necesario.
- Comer poco pero frecuentemente, puede hacer de 4 a 6 comidas ligeras en el día.
- Comer despacio y con tranquilidad.

## **4.5 NO SIENTE HAMBRE.**

- Comer sólo lo que apetece en el momento.
- Concentrarse en disfrutar de la comida; es preferible que otra persona cocine. Pedir y aceptar ayuda en la preparación de la comida.
- Comer cantidades pequeñas frecuentemente.
- Tratar de relajarse y anhelar el momento de comer.

## 4.7 DOLOR EN LA BOCA Y GARGANTA.



En primer lugar es importante determinar la causa o la enfermedad que causa este dolor.

### ***Se sugiere, probar algunas de las siguientes alternativas:***

- Comer comidas tibias.
- Probar comidas frías.
- Inclinar la cabeza hacia atrás o moverla hacia adelante para facilitar el proceso de tragar.
- Usar pajilla para beber de la taza, en vez de emplear una cuchara.
- Enjuagarse la boca cada dos horas cuando el paciente está despierto, especialmente antes y después de comer. Usar una solución de 1/2 cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio por cuarto de galón de agua tibia o el régimen de limpieza recetado por el médico.
- Suavizar o humedecer las comidas, pasándolas por líquido o tragandolas con un sorbo de bebida.
- Elejir comidas suaves tales como banano, papaya o sandía.
- Licuar carnes difíciles de masticar con salsas cremosas.
- Comer helado, yogurt o paletas heladas a base de leche o substitutos de la leche.

### ***Qué cosas es conveniente evitar:***

- No usar especias para condimentar la comida.
- No fumar; puede irritar la boca y la garganta.
- No pasarse la lengua por los labios; esto aumenta la sequedad y el agrietamiento de los labios.
- No beber cítricos ni bebidas ácidas, gaseosas o alcohólicas (pueden ser irritantes).
- No comer alimentos duros, secos o fritos, vegetales crudos, alimentos con semillas o con cáscaras ásperas.
- No comer alimentos ácidos (naranja, toronja, limón, piña p.e.); en exceso pueden causar irritación.
- Además hay que tener precaución con el uso de aire acondicionado y ventiladores: el aire que producen es muy seco y puede causar irritación en la boca o garganta. Evitar la exposición directa al aire acondicionado o al aire del ventilador.

## **4.7**

### **EL SENTIDO DEL GUSTO CAMBIA**

Los medicamentos le pueden producir un sabor amargo en la boca que altera totalmente el sentido del gusto. El cuerpo necesita zinc para desarrollar el sentido del gusto en la lengua. Una deficiencia de zinc, también puede causar cambios. Puede deberse a una falla en la producción de saliva; la falta de saliva cambia el gusto.

#### ***Se sugiere:***

- Comer meriendas o comidas pequeñas pero frecuentes.
- Consumir caramelos, hielo, goma de mascar o pequeñas cantidades de líquidos para estimular la producción de saliva.
- Probar comidas diferentes o en formas distintas de preparación, para ensayar si el nuevo sabor es más apetecible.
- Comidas ácidas (jugo de naranja, vinagre) a veces mejoran el gusto.
- Mejorar el sabor de las comidas con hierbas y especias (orégano, romero, cebolla, apio, perejil, culantro, laurel, etc.).
- Mantener alimentos fríos o a la temperatura ambiente, por ejemplo pollo frío, huevos cocidos, vegetales fríos.
- Mantener la higiene de la boca.

### **4.8 NAUSEAS.**

- Existen medicamentos contra la náusea; consultar al médico.
- Comer alimentos suaves (purés, gelatinas, flan, cremas, consomés).
- Comer frecuentemente, pero pequeñas cantidades.
- Probar comidas frías, que tienen un aroma menos fuerte, como frutas, sandwiches o carne fría.
- Evitar la comida dulce; preferir comidas preparadas con sal.
- Comidas ligeramente saladas y sencillas como tostadas, arroz blanco o caldo sin grasa calman el estómago.

## 4.9 DIARREAS

- Mantenerse alejado de la cocina durante la preparación de los alimentos.
- Explicar a los encargados de la preparación de alimentos, cuáles son los que mejor tolera el paciente y su forma de preparación, para repetirlos periódicamente.
- Consultar con el médico para determinar y tratar la causa de la diarrea.
- Para evitar deshidratación hay que beber muchos líquidos; agua, jugos naturales, limonada y caldo.
- Asegurese siempre de tener sales de hidratación oral (litrosol), saber como prepararlo y usarlo siempre hasta ver a su médico.
- Evitar tomar café, té o bebidas carbonatadas (gaseosas).
- Comer alimentos que contengan poca fibra, evitar verduras crudas y frijoles con cáscara.
- Reemplazar minerales perdidos, se logra con el consumo de mango, plátano, banano, jugos de frutas.
- Realizar examen de heces.
- Durante el período que dura la diarrea se pierde potasio que es un mineral indispensable para la salud. Se recomienda comer papa, melón, aguacate, ayote sazón.
- Si la diarrea es causada por intolerancia contra la lactosa, evitar los alimentos derivados de la leche.
- Si aparecen dolores en las rodillas y en las piernas, acudir al médico para regular la hidratación y adicionar potasio en el suero.

Alimentos con mucha fibra	Alimentos con menos fibra
Verduras y frutas crudas Frijoles parados o cocidos con cáscara Pan integral Semillas (marañón, cacahuate) Cebolla Yuca	Bananos Arroz blanco Patate Papas Jugos de frutas Pan blanco

#### **4.10 ESTREÑIMIENTO**

- Hacer ejercicios suaves.
- Beber muchos líquidos.
- Comer alimentos con mucha fibra (ver párrafo 4.9)
- Tome el tiempo suficiente en el baño.
- Usar supositorios rectales (hacer mucha fuerza provoca hemorroides anales y sangrado).
- Colocarse en la mejor posición (con los pies bien apretados al piso en la tasa del tocador) para que la evacuación sea directamente hacia abajo.

#### **4.11 REACCIONES CONTRA LOS MEDICAMENTOS**

El esquema siguiente indica las reacciones, que aparecen más comunmente con algunos medicamentos.

Cualquier reacción que se experimente con un medicamento debe ser consultada con el médico, pero

**NO SE DEBE SUSPENDER ESTE TRATAMIENTO.**

**REACCION****MEDICAMENTO****SE REFIERE A**

Altera gusto

Pentamidine  
Amphotericin B  
Metronidazote

Párrafo 4.7

Pérdida de peso

Amphotericin B  
Isoniazid  
Clofazimine  
Pirazinamida  
AZT/retrovir

Párrafo 4.5

Náusea, vómitos  
Ardor estomacalEstreptomina  
Metrotrexate  
Procarbazine  
Ara-C  
Amphotericin B  
Rifampin  
Ketoconazole  
Trimethoprim-sulfa y otras sulfas  
Ciprofloxacín  
Aminoglycoside  
Amitibióticos  
Metronidazole  
Bleomycin

Párrafo 4.8

Dolor en la boca

Methotrexate

Párrafo 4.6

Diarrea

Ara-C  
Clindamycin  
Pyrimethamine  
Clofazimine  
Ciprofloxacín  
Metronidazole

Párrafo 4.9

Vértigo temporal

Estreptomina

Consultar su médico

Alergia

Trimetroprinsulfa

Consultar su médico