

Introducción a la Evaluación Nutricional

El primer paso en el cuidado médico nutricional es la evaluación inicial del paciente VIH positivo, la cual puede aportar información importante que servirá como base para determinar tanto el estado nutricional como el de salud general. Una vez que se haya diagnosticado que el paciente es VIH positivo, se debe realizar una evaluación inicial lo antes posible, ya que permitirá que el profesional de la salud comience a implementar estrategias o intervenciones dietarias que ayuden a reducir o aliviar las complicaciones nutricionales asociadas con la enfermedad del SIDA. De esa forma, se podrán prevenir o modificar los efectos de desgaste. El tema de las medidas corporales de los niños se tratará en la Sección 6. En la Sección 8, encontrará información más detallada sobre las medidas corporales.



Una evaluación nutricional completa debe incluir los siguientes parámetros:

ANTROPOMETRÍA (medidas corporales)

- ❖ **Altura:** La forma más precisa de medir la altura es hacerlo con aparatos montados sobre una pared, denominados estadiómetros. Si no dispone de un estadiómetro, puede utilizar las varillas métricas que tienen algunas balanzas, aunque son menos precisas.
- ❖ **Peso:** Resulta de gran ayuda contar con varias mediciones del peso del paciente, así como también con información sobre su peso anterior...
 - Peso actual***
 - Historial:*** peso habitual, pesos mínimos y máximos en la adultez y circunstancias que los expliquen.
 - Peso deseado:*** es el peso saludable que se pretende alcanzar, el cual se determina en la primera consulta y se modifica en caso de ser necesario. Utilice la información sobre el historial de peso y peso saludable (el peso previo a la enfermedad que el paciente era capaz de mantener sin dificultad, sin necesidad de pasar hambre ni de comer de más).
- ❖ **Medidas de la circunferencia de la cintura, la cadera y el cuello:** Estas medidas se utilizan para registrar cambios y tendencias en la distribución de la grasa corporal. En general, la relación cintura-cadera que se desea mantener es igual a 0,8 o menor para la mujer, e igual a 1 o menor para el hombre. Las medidas que excedan esos valores pueden indicar obesidad y un riesgo mayor de padecer enfermedades relacionadas con la obesidad. En la actualidad, no existe ninguna técnica estandarizada para medir la circunferencia del cuello.
- ❖ **Circunferencia braquial y pliegue del tríceps:** Estas medidas se utilizan para calcular las reservas de grasa y músculo del cuerpo. Es importante que el clínico que tome las medidas esté capacitado y haya desarrollado la habilidad necesaria para hacerlo con precisión.
- ❖ **Valores bioquímicos:** El análisis de sangre también debería incluir lo siguiente: testosterona, glucemia en ayunas, colesterolemia en ayunas, trigliceridemia en ayunas, CD4, carga viral y hemoglobina A1C (en diabéticos).
- ❖ **Medidas funcionales:** Las siguientes medidas evalúan los cambios en la capacidad funcional que se producen con el paso del tiempo. Actualmente no existen valores normales que sirvan de referencia.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Introducción a la Evaluación Nutricional

- **Apretar firmemente la mano:** con un dinamómetro de mano se determina cuánta presión puede ejercer la persona.
- **Sentarse y pararse:** con un cronómetro se determina cuántas veces puede ponerse de pie y sentarse la persona durante 15 segundos.
- **“Levantarse e irse”:** con un cronómetro se determina cuánto tiempo tarda la persona en levantarse de la silla e ir hacia un lugar determinado.

EVALUACIÓN BIOQUÍMICA

La información básica recomendada incluye:

- ❖ Albúmina, saturación de hierro total en sangre (*Total Iron Binding Capacity*, TIBC), prealbúmina
- ❖ Lipidemia en ayunas, testosterona, y glucemia en ayunas
- ❖ Enzimas hepáticas, parámetros renales
- ❖ Hemoglobina, dosaje de hierro, magnesio, folato
- ❖ Vitamina B-12, Retinolemia (vitamina A)

Lo importante:

- ❖ Indicadores útiles del estado actual y la posibilidad de advertir cambios cuando hay riesgo de padecer desgaste.
- ❖ Indicadores específicos del estado proteico o de nutrientes esenciales.
- ❖ Las mediciones de colesterol, albúmina y retinol sérico pueden servir para predecir la morbilidad y mortalidad de individuos infectados con VIH.
- ❖ La albúmina, la saturación total de hierro en sangre (TIBC) y la prealbúmina son excelentes indicadores de la nutrición y buenos indicadores del estado proteico y del desgaste.
- ❖ En las personas enfermas de SIDA, los niveles de triglicéridos son elevados debido a la alteración en el metabolismo de las grasas. El aumento adicional repentino en los niveles de triglicéridos puede ser un indicador de la existencia de infecciones secundarias o de desgaste potencial.

EVALUACIÓN CLÍNICA

- ❖ Examen físico
- ❖ Medicamentos que consume en la actualidad
- ❖ Estado de salud actual
- ❖ Terapias alternativas (acupuntura, terapias herbales, etc.)

Lo importante:

- ❖ Intervenir **lo antes posible** para evitar el desgaste.
- ❖ Las afecciones actuales pueden afectar el estado general de salud y la capacidad de comer.
- ❖ Los medicamentos múltiples y las dosis indicadas pueden dificultar la ingestión adecuada de alimentos.
- ❖ Los efectos secundarios de los medicamentos pueden alterar el deseo o la capacidad de comer.
- ❖ El estado de salud actual, en el que se incluyen las infecciones oportunistas, puede afectar la elección de los alimentos.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Introducción a la Evaluación Nutricional

EVALUACIÓN DE LA DIETA

- ❖ Utilice los instrumentos de detección para obtener información sobre el estado actual o de referencia de la nutrición adecuada:
 - Examen Nutricional Rápido (*Quick Nutrition Screen, QNS*)
 - Registro de Consumo de Alimentos (*Food Intake Record, FIR*)
 - Instrumento de Evaluación Nutricional (*Nutrition Assessment Tool, NAT*)
- ❖ Indague acerca de otros factores que afectarán la alimentación:
 - Diarrea, náuseas/vómitos
 - Lesiones en la boca/garganta, aftas
 - Cambios en el gusto y el olfato

Lo importante:

- ❖ **EL APETITO:** no alcanza con saber cuál es la cantidad de alimentos suficiente y tomar la decisión de comer esa cantidad. También es necesario querer comer lo suficiente.
- ❖ La educación alimenticia es un aspecto fundamental de la evaluación nutricional.
- ❖ Uno de los síntomas tempranos de infección puede ser la pérdida repentina del interés por la comida.
- ❖ La diarrea, las molestias en el abdomen y la sensación de saciedad o hinchazón afectarán la alimentación y provocarán que el individuo tenga menos apetito, coma menos y con menor frecuencia.
- ❖ El gusto y el olfato son componentes vitales del apetito. Debido a la enfermedad o a la medicación, cuando se alteran los receptores secundarios, el apetito a menudo se ve afectado.

EVALUACIÓN ECONÓMICA/SOCIAL

- ❖ Condiciones de vida / sistemas de apoyo
- ❖ Recursos financieros / acceso a los alimentos
- ❖ Prácticas culturales / terapias alternativas
- ❖ Estado de salud mental (depresión, fatiga, demencia)

Lo importante:

- ❖ Evaluar la capacidad del individuo para acceder a los alimentos y para utilizarlos (recursos e ingresos adecuados)
- ❖ Evaluar la situación actual de la vivienda (disponibilidad de recursos: refrigerador, cocina, horno, hornalla, etc.).
- ❖ Evaluar los sistemas de apoyo (familia, amigos, vecinos, acompañantes, etc.) que puedan ayudar al paciente a comprar los alimentos, preparar la comida, etc.
- ❖ Tener en cuenta las prácticas culturales o las terapias alternativas que puedan afectar el estado nutricional.

Las evaluaciones de seguimiento deben realizarse mensualmente o cada dos semanas, según el estado de salud del paciente con VIH. La dieta debe modificarse a medida que mejoran o cambian los síntomas.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Elementos de Evaluación para la Consultoría Nutricional

Los instrumentos de evaluación que se detallan a continuación son útiles para asesorar y evaluar el estado nutricional de los pacientes.

Existen cuatro instrumentos diferentes que pueden utilizarse individualmente o en conjunto para brindar atención nutricional a las personas infectadas con VIH.

Instrumentos de evaluación:

- 1. Examen Nutricional Rápido (*Quick Nutrition Screen, QNS*):** Éste es el instrumento apropiado para comenzar cualquier evaluación. Las 27 preguntas que se incluyen en este formulario están relacionadas con problemas de nutrición comunes que son importantes para cualquier persona con VIH. El paciente puede completar el cuestionario con o sin ayuda. Cada una de las preguntas incluye una “nota de asesoramiento nutricional” que brinda información adicional, y cuyo objetivo es ofrecer información básica de ayuda sobre las razones por las que la pregunta es importante para la salud nutricional del paciente VIH positivo. Se pueden hacer copias de estas “Notas”, que ocupan una página cada una, para utilizarlas como folletos informativos y educar al paciente durante la consulta.
- 2. Registro de Consumo de Alimentos (*Food Intake Record, FIR*):** Este formulario se utiliza para recabar información acerca de los hábitos alimenticios del paciente. Éste deberá completar el formulario con un detalle de lo que come durante un día normal. En este formulario, hay un espacio para que el paciente y el profesional de la salud evalúen qué se ha consumido (tanto alimentos como bebidas) y lo comparen con una guía de recomendaciones sobre los grupos de alimentos especialmente diseñada para los individuos portadores de VIH.
- 3. Instrumento de Evaluación Nutricional (*Nutrition Assessment Tool, NAT*):** Este instrumento puede adjuntarse a la historia clínica del paciente para hacer un seguimiento de los problemas clave relacionados con la nutrición saludable del individuo. Aquí se detalla la mínima información que debe registrarse en cada consulta. Algunos centros médicos quizás cuenten con la información clínica adicional que registran con regularidad. Este formulario puede utilizarse tal como está o adaptarse a la política de cada centro asistencial.
- 4. Recursos de alimentación en su comunidad:** Esta hoja de trabajo puede utilizarse para hacer un registro de los distintos tipos de organizaciones o agencias comunitarias en las que la población puede obtener alimentos. Se debe completar, hacer un duplicado y poner a disposición de todos los representantes de los pacientes y de los profesionales de la salud.
- 5. Identificación de los servicios de nutrición / Formulario de derivaciones:** El profesional de la salud debe utilizar este formulario cuando derive un paciente a un dietista u otro nutricionista (ver Sección 9-5).



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Para cada una de las afirmaciones que aparecen a continuación indique **SÍ** o **NO**, según corresponda.

1. Sin proponérmelo, adelgacé 10 libras/ 4,5 kg o más durante los últimos 6 meses.....**Sí** **No**
2. Tengo problemas para comer debido a mi estado de salud actual.....**Sí** **No**
3. Como menos de 3 veces por día.....**Sí** **No**
4. Consumo carne u otro tipo de proteínas como carne vacuna, pollo, mantequilla de maní, habichuelas cocidas, etc. menos de 3 veces por día.....**Sí** **No**
5. Como pan, cereales, arroz, pastas, etc. menos de 4 veces por día.....**Sí** **No**
6. Como frutas o vegetales, o bebo jugo menos de 3 veces por día.....**Sí** **No**
7. Consumo productos lácteos como leche, queso, yogur, etc. menos de 2 veces por día.....**Sí** **No**
8. Bebo 3 o más copas de vino, cerveza o bebidas alcohólicas casi todos los días.....**Sí** **No**
9. No siempre cuento con el dinero para comprar los alimentos que necesito.....**Sí** **No**
10. No tengo un lugar para cocinar o para refrigerar los alimentos.....**Sí** **No**
11. No tomo ningún suplemento vitamínico o mineral.....**Sí** **No**
12. A menudo tengo uno o más de los siguientes malestares (*marque con un círculo todos los que correspondan*): *diarrea, náuseas, acidez estomacal, hinchazón, vómitos, poco apetito o falta de apetito, sensación de cansancio*.....**Sí** **No**
13. Tomo uno o más de los siguientes medicamentos (*marque con un círculo todos los que correspondan*): *AZT, ddl, ddC, d4T, 3TC, INH, antibióticos, pentamidina, Abacavir, Rescriptor, Viramune, Sustiva, inhibidores de la proteasa, Viriad, Trizavir, Amprehavir*.....**Sí** **No**
14. Fumo cigarrillos, cigarros o mastico tabaco todos los días.....**Sí** **No**
15. A menudo no tengo ganas de comer, ni de cocinar, ni de comprar alimentos.....**Sí** **No**
16. Tengo problemas cuando como o bebo productos lácteos (cólicos).....**Sí** **No**
17. Tengo problemas estomacales cuando como alimentos ricos en grasas.....**Sí** **No**
18. Tengo problemas dentales, bucales (por ejemplo: aftas) o me duele al tragar y, por ese motivo, me resulta difícil comer.....**Sí** **No**
19. Tengo que controlar qué como, porque tengo el/los siguiente/s problema/s de salud (*marque con un círculo todos los que correspondan*): *diabetes, presión alta, problemas renales o hepáticos, cáncer, lípidos elevados*.....**Sí** **No**
20. Para las mujeres: estoy embarazada o amamantando..... **Sí** **No**

Continúa en la próxima página...



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Preguntas adicionales

21. Por lo menos una de las siguientes afirmaciones es verdadera:

Creo que me está cambiando la forma del cuerpo

Mis brazos y piernas están cada vez más delgados y puedo verme las venas

Mi vientre es cada vez más grande

Tengo una protuberancia en el cuello

He perdido mi "trasero" **Sí** **No**

22. Sin proponérmelo, he aumentado de peso..... **Sí** **No**

23. A veces me siento muy débil para hacer las cosas que quiero

(cocinar, ir de compras, hacer la limpieza, etc.)..... **Sí** **No**

24. No estoy tan interesado/a en el sexo como antes..... **Sí** **No**

25. Para los hombres: Tengo más dificultades que antes para

lograr una erección..... **Sí** **No**

26. En este último tiempo, me deprimó con más frecuencia..... **Sí** **No**

27. No me siento capaz de cambiar y mejorar la dieta **Sí** **No**

Número total de respuestas afirmativas (**Sí**)

Ahora cuenta con el resultado final de la evaluación nutricional. *Compártalo con su médico.* Si alguna de sus respuestas es "Sí", es probable que necesite una mayor asistencia nutricional. Cuantos más "Sí" haya respondido, más razones para preocuparse habrá. Hable sobre este tema con su médico.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

1

Más información sobre las respuestas afirmativas

Sin proponérmelo, adelgacé 10 libras / 4,5 kg o más durante los últimos 6 meses

A veces, perder algunas libras o kilos parece una buena idea. Pero si usted tiene VIH, eso no es bueno. Para las personas con VIH, uno de los primeros síntomas de que algo no anda bien es la pérdida de peso. De hecho, es mejor tener algunas libras o kilos de más en lugar de estar demasiado delgado. Si usted ha perdido peso, asegúrese de hablar sobre este tema con su médico. Si hay algún nutricionista o dietista especializado en VIH, solicite una entrevista. Si se trata de pérdida de peso involuntaria, no puede darse el lujo de esperar demasiado tiempo.

Lea los folletos:

- Peso saludable 3-3
- Utilización de suplementos calóricos 3-11
- Plan de comidas ricas en calorías 4-3
- Plan de comidas ricas en proteínas 4-5



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

Tengo problemas para comer por mi estado de salud actual

No sentirse bien por alguna razón con frecuencia provoca pérdida de apetito. Si recientemente ha estado enfermo, tal vez haya perdido el apetito por completo. Una infección oportunista reciente, una gripe o hasta un resfrío pueden ser las razones por las que haya dejado de comer. Sentirse deprimido también ser una causa para la pérdida del apetito. Otros problemas pueden estar relacionados con los medicamentos que toma.

Existe una gran cantidad de problemas relacionados con la salud que pueden afectar el apetito de una persona. Es muy importante que uno intente averiguar por qué no come. Existe información y asistencia para casi cualquier problema que uno padezca. No deje de comentarle este problema a su médico y obtenga ayuda. Comer es una de las cosas más importantes que uno puede hacer para estar bien y sentirse mejor. No espere a perder peso para solicitar ayuda ante cualquier problema que tenga para comer.

Causas comunes de problemas alimenticios:

- **Pérdida del apetito** (a veces llamada “anorexia”) 4-31, 4-32
- **Sensación de saciedad inmediata**
- **Llagas en la boca, garganta** (aftas) 4-34, 4-35
- **Náuseas, vómitos** 4-36, 4-37
- **Diarrea y/o constipación** (muchas personas temen ingerir alimentos cuando tienen diarrea o cuando tienen dificultades para ir al baño) 4-39, 4-33
- **Dificultades al tragar** (a veces llamada “disfagia”)
- **Sequedad bucal**
- **Cambios en el sabor** (por ejemplo, sabor amargo o metálico)
- **Fatiga** (sentirse demasiado cansado)
- **Fiebre, sudoración nocturna**
- **Pérdida de peso**
- **Hinchazón, gases, acidez estomacal u otros problemas digestivos**
- **Depresión**
- **Deshidratación**



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

3

Más información sobre las respuestas afirmativas

Como menos de tres veces por día

Las personas que comen por lo menos tres veces por día tienen más posibilidades de obtener las calorías y los nutrientes que necesitan para mantenerse saludables. La mayoría de las personas no pueden consumir en una sola comida lo suficiente para obtener los nutrientes necesarios para todo el día. Debido a que el VIH provoca que el cuerpo necesite nutrientes adicionales, comer con más frecuencia es aun más importante. Otro beneficio adicional que se obtiene al comer con mayor frecuencia es el mantenimiento de la masa muscular. (Ver *Garantías para lograr una vida saludable: Ejercicios*, página 3-5)

La obtención de los 50 nutrientes mayores (calorías, proteínas, vitaminas y minerales) necesarios para mantenerse saludable puede ser un gran desafío si no se alimenta con frecuencia. A continuación, hay un listado de razones comunes por las que la gente no come por lo menos tres veces por día. Lea la lista. Si padece alguno de los siguientes problemas, solicite información adicional:

- Digestión lenta
- Se siente lleno demasiado rápido
- Las grasas retardan el vaciamiento del estómago
- Poco apetito
- Acceso restringido a los alimentos o poco dinero
- Medicamentos
- Agenda ajetreada o estresante
- Alguno de los problemas enumerados en la pregunta #2



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

4

Más información sobre las respuestas afirmativas

Consumo carne y otras proteínas como carne vacuna, carne de aves, mantequilla de maní, habichuelas cocidas, etc., menos de tres veces por día

Aquí estamos frente a un tema de suma importancia: las proteínas. Es muy importante que incorpore en su dieta la cantidad suficiente de proteínas para conservar toda la masa muscular que sea posible. Las comidas enumeradas en esta pregunta son las mayores fuentes de proteínas. Si usted no consume estas comidas por lo menos tres veces por día, es posible que no ingiera todas las proteínas que necesita. El factor esencial es incorporar una cantidad adecuada de dichos nutrientes diariamente para satisfacer las necesidades del cuerpo en cuanto al mantenimiento y crecimiento. Aquí encontrará algunos consejos para determinar si obtiene las proteínas que necesita.

- Anote las comidas que ingiere cada día. Puede utilizar el formulario de registro de alimentos o escribirlo en una hoja. Luego, compare lo que usted come con el consumo recomendado.
- Puede necesitar 3 o 4 porciones de alimentos proteicos como mínimo. Lea la “Pirámide alimenticia” (Sección 8) para conocer qué alimentos contienen proteínas y cuál es el tamaño de una porción.
- Solicite a su médico que analice su registro de consumo de alimentos.
- Averigüe si hay algún dietista con conocimientos de VIH u otro nutricionista con el que pueda hablar.
- Si usted es vegetariano estricto, es decir, si se alimenta sólo con vegetales, deberá tomar más precauciones para asegurarse de que consume la cantidad necesaria de proteínas diariamente. Para mayor información, ver páginas 4-19 a 4-30.

Buenas fuentes de proteínas

Pollo Pavo Pescado Carne vacuna Carne de cerdo	Leche Productos lácteos (por ejemplo, yogurt y queso)	Frijoles Soja Leche de Soja Queso de Soja y otros productos de Soja	Arvejas Frutos secos Semillas Nueces y mantequilla de semillas.
--	--	--	---

Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.

Examen Nutricional Rápido

Pregunta

5

Más información sobre las respuestas afirmativas

Como pan, cereales, arroz, pastas, etc. menos de cuatro veces por día

Aquí nos referimos a la energía primaria para el cuerpo. Uno de los nutrientes más importantes son los carbohidratos, y es importante que los incluya en cada comida. Si usted no ingiere estos alimentos que proveen de energía por lo menos cuatro veces por día, tal vez no esté recibiendo los carbohidratos que necesita el organismo. Los carbohidratos son importantes para poder aprovechar otros nutrientes como, por ejemplo, proteínas, vitaminas y minerales. Además de energía, la mayoría de los carbohidratos contienen proteínas y fibras, como así también vitaminas y minerales. Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a determinar si obtiene la cantidad de carbohidratos que necesita.

- Anote las comidas que ingiere cada día. Puede utilizar el formulario de registro de alimentos o escribir en una hoja. Luego, compare lo que usted come con el consumo recomendado.
- Usted necesita por lo menos ocho porciones de alimentos ricos en carbohidratos.
- Ingiera generosas fuentes de fibra a diario. La fibra lo ayudará a evacuar el intestino con regularidad, a bajar el nivel de colesterol y de triglicéridos y también a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Visite a su médico para que analice su registro de consumo de alimentos.
- Averigüe si hay algún dietista con conocimientos de VIH u otro nutricionista con el que pueda hablar.

Buenas fuentes de fibra

Frutas	Granos	Avena
Verduras	Cereales integrales	Granos y legumbres
Pan integral	Habichuelas cocidas cocidos	

Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

6

Más información sobre las respuestas afirmativas

Como frutas o vegetales, o tomo jugos menos de tres veces por día

iC^oma frutas y vegetales! Su madre se lo pidió durante años. Las frutas y los vegetales nos ayudan a obtener la mayor parte de las vitaminas y minerales que necesitamos. Si no comemos estos alimentos por lo menos tres veces por día, es probable que no tengamos las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. Sería ideal tratar de ingerir por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales combinadas todos los días. Comer frutas y verduras, junto con otras comidas como alimentos proteicos y alimentos energéticos, ayudan a nuestro cuerpo a utilizar todos los nutrientes que obtiene, de la mejor manera posible. Si existe un problema de diarrea, este consejo puede necesitar una modificación. Consulte con un dietista con conocimientos de VIH o con un nutricionista.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

7

Más información sobre las respuestas afirmativas

Consumo productos lácteos como, por ejemplo, leche, queso, yogur, etc., menos de dos veces por día

La leche es una fuente importante de muchos de los nutrientes que usted necesita, incluyendo el calcio, las proteínas, la riboflavina, la vitamina A y la vitamina D. Los seres humanos necesitan incorporar calcio diariamente, pero esto puede resultar difícil si uno no consume leche ni otros productos lácteos. Todas las mujeres, en especial las embarazadas, necesitan ingerir por lo menos cuatro porciones de leche o de productos lácteos todos los días.

Si usted no puede tomar leche o comer queso u otros productos derivados de la leche, solicite información sobre qué otros alimentos contienen el calcio que necesita. Recuerde: estos alimentos también pueden ser buenas fuentes de proteínas. Es conveniente que se someta a un estudio para saber si tiene intolerancia a la lactosa, es decir, si su organismo tiene dificultades para digerir la leche. Pruebe con leche reducida en lactosa o sin lactosa, con productos lácteos o con enzimas que facilitan la digestión de la lactosa. Consulte con un especialista.

Algunas fuentes de calcio derivadas de las plantas

Alimentos	Tamaño de la porción	Contenido de calcio por porción
Habichuelas	½ taza	45 miligramos
Nabos verdes	½ taza	99 miligramos
Queso de soja (con sulfito de calcio)	½ taza	258 miligramos
Jugo de naranja (fortificado con calcio)	6 onzas / 170 ml	260 miligramos



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

Bebo tres o más vasos de cerveza, vino u otro tipo de bebidas alcohólicas casi todos los días

La ingestión de demasiado alcohol altera la forma en que trabaja nuestro cuerpo. A modo de ejemplo, el alcohol aumenta la necesidad de ingerir ciertas vitaminas y minerales para ayudar al hígado a eliminar las toxinas del alcohol. Al mismo tiempo, reduce los nutrientes ya almacenados en el organismo. El alcohol también irrita y daña el tracto digestivo e interfiere con la absorción de los alimentos que uno ingiere. Además, las personas que beben tres o más vasos de bebidas alcohólicas pueden llegar a reemplazar las comidas por el alcohol, y por lo tanto, no incorporar nutrientes adicionales.

También se ha demostrado que el alcohol inhibe las defensas inmunológicas y puede disminuir el recuento de CD4.

El alcohol y el hígado:

- El alcohol, los medicamentos y las drogas provocan que el hígado necesite trabajar más.
- Muchos medicamentos contra el VIH no deben ingerirse con alcohol.
- No deberá ingerir alcohol bajo ninguna circunstancia si tiene los triglicéridos altos, si sufre de hepatitis o de inflamación del hígado causada por el virus.

Si usted considera que está bebiendo demasiado, consulte con su profesional de la salud.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

9

Más información sobre las respuestas afirmativas

No siempre cuento con el dinero para comprar los alimentos que necesito

Asegúrese de que su profesional de la salud sepa que usted no tiene suficiente dinero para comprar alimentos. La mayoría de las comunidades cuentan con organizaciones y programas que ayudan a brindar alimentos y dinero a corto plazo (si se presenta una emergencia) y a largo plazo. Aquí siguen algunos ejemplos:

Negocios de alimentos en casos de emergencia/ Bancos de alimentos

En casos de emergencia, los bancos y negocios de alimentos brindan una cantidad limitada de alimentos a las personas que los necesitan. Algunas de esas instituciones entregan cupones que pueden canjearse por alimentos. Con frecuencia es necesario presentar una orden escrita del asistente social o de un profesional de la salud para corroborar la necesidad de recurrir a estos servicios. Por lo general, las iglesias y los organismos al servicio de la comunidad son los que dirigen los bancos y negocios de alimentos. Algunos de los principales bancos de alimentos son:

Project Angel Food (Los Angeles)
Project Open Hand (San Francisco)
God's Love We Deliver (Nueva York)
MANNA (Filadelfia)
Meals On Wheels (a nivel nacional)

Cupones de alimentos

Estos cupones pueden utilizarse para comprar alimentos en la mayoría de los negocios. Se emiten una vez al mes y se entregan en forma gratuita a aquellas personas consideradas aptas para acceder a este beneficio. Para averiguar si usted es una de esas personas, comuníquese con el Departamento de Servicios Sociales o con la oficina de Servicios Humanitarios del condado donde vive.

Comedores de beneficencia

Algunas comunidades cuentan con comedores de beneficencia que brindan comidas listas o calientes a toda hora para la gente necesitada; se pueden encontrar en algunas iglesias y en centros comunitarios.

Mujeres, bebés y niños (*Women, Infants and Children, WIC*)

Se trata de un programa de nutrición y alimentos complementarios para mujeres (embarazadas o durante el puerperio), bebés y niños. Para averiguar si usted puede acceder a este servicio, consulte con su profesional de la salud para obtener una orden.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

10

Más información sobre las respuestas afirmativas

No tengo un lugar para cocinar o para refrigerar los alimentos

No tener un lugar para cocinar o almacenar los alimentos puede llegar a ser un gran problema para su salud, a menos que coma en restaurantes o que viva en la casa de otra persona. Asegúrese de que su profesional de la salud conozca su situación. Muchas comunidades poseen lugares a los que puede recurrir la gente sin techo ni alimentos para obtener ayuda. Además, algunos alimentos no necesitan cocción, ni ser almacenados a ninguna temperatura en particular. Solicite información acerca de cómo ingerir esta clase de alimentos.

Alimentos que no necesitan cocción, ni horno ni refrigeración

Emparedados de jalea/ mantequilla de maní (*una vez abierta, la jalea necesita refrigeración*)

Pasas de uva, dátiles, higos y otras frutas secas

Fruta enlatada en almíbar, compota de manzana (*si sobra, refrigerar*)

Maníes, castañas, almendras y otros frutos secos

Galletas de arroz, *pretzels*, grisines, rosquillas

Barras de cereales y frutos secos, pastel de ángel

Porciones individuales de enlatados: atún, pollo, jamón, sardinas u otros productos cárnicos enlatados (*refrigerar después de abrir*) Galletas: saladas, *ritz*, integrales

Calabaza y semillas de girasol

Bananas, manzanas, peras, naranjas

Barras de cereales para el desayuno y barras complementarias

Cereales secos listos para comer

Suplementos líquidos tales como *Ensure*, *Boost*, *Lipisorb*, *Nutren* (*si sobra, refrigerar; una vez que se abre o se mezcla, no guardar por más de 24 horas; consumir enseguida*)

Leche en polvo, condensada o leche de soja en cartón (*si sobra, refrigerar; una vez que se abre o se mezcla, no guardar por más de 24 horas; consumir enseguida*)

Porciones individuales de jugos y frutas enlatadas

Embutidos de carne, pollo y pavo

Necesita cocción/ hornalla /microondas y no requieren refrigeración (a menos que sean sobras)

AjÍ, estofados, espaguetis, granos de choclo cremoso enlatados

Sopas enlatadas (cremosa, de porotos)

Habichuelas o arvejas enlatadas y arroz

Batatas enlatadas (se puede agregar manteca y azúcar)

Crema de trigo, avena y sémola instantánea

Mezcla de quesos y macarrones en cartón

Chocolate caliente (pueden agregarse malvaviscos)

Palomitas de maíz (utilizar manteca o margarina para saborizar)

Papas cocidas (utilizar horno o microondas)

Puré de papas (agregar leche en polvo descremada y manteca o margarina)

Necesitan refrigeración pero no necesitan cocción/ hornalla/ microondas

Jugos: V-8, naranja, manzana, arándano, uva, etc. (una vez abiertos)

Muchas frutas frescas

Algunas verduras frescas (zanahorias, etc.)

Néctares: damasco, pera, etc. (una vez abiertos)

Desayuno instantáneo [*Carnation Instant Breakfast*] (una vez mezclado)

Queso blanco descremado (saborizar con frutas)

Yogur

Budines instantáneos

Queso con galletas o con pan

Emparedados con fiambres y queso



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

No tomo ningún suplemento vitamínico ni mineral

Todas las personas con VIH necesitan cada vez más vitaminas y minerales. Es muy probable que necesite un suplemento multivitamínico y mineral todos los días, por la mañana y por la noche. Las investigaciones han mostrado que se puede llegar a carecer progresivamente de ciertas vitaminas y minerales, tales como la vitamina B-12, el ácido fólico, la vitamina B-6, el zinc y el selenio. Cada vez hay más pruebas que indican que el beta-caroteno, la vitamina E y la vitamina C también pueden ser importantes.

La falta de por lo menos un suplemento vitamínico y mineral todos los días puede representar un riesgo adicional para su nutrición. Recuerde tomar un suplemento multivitamínico y mineral por la mañana y otro por la noche, ya que si ingiere todos los suplementos juntos –sobre todo las vitaminas solubles en agua, como las vitaminas B y C- el cuerpo sólo utilizará lo que necesite, y el resultado será... ¡una orina muy cara y rica en vitaminas!

Algunos clínicos recomiendan como rutina un suplemento diario de complejo vitamínico B, junto con un suplemento multivitamínico y mineral con antioxidantes y sin hierro. Lea la etiqueta del suplemento.

Consulte con su profesional de la salud a fin de obtener una orden para presentar en un centro de abastecimiento que le suministre los suplementos en forma gratuita o a un precio más bajo. Dichos centros pueden ser: su clínica, su farmacia, un club de compradores, el Programa de Asistencia con Drogas para el Sida (*AIDS Drug Assistance Program, ADAP*), Medicaid o una organización al servicio de la comunidad.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

12

Más información sobre las respuestas afirmativas

A menudo, tengo uno o más de los siguientes malestares: diarrea, náuseas, acidez estomacal, hinchazón, vómitos, poco apetito o falta de apetito, o sensación de cansancio

Esos son los problemas que nos impiden comer y son síntomas comunes que sufren las personas con VIH/SIDA. Cualquiera de esos síntomas puede hacer que dejemos de comer y, por lo tanto, no incorporemos los alimentos y los nutrientes que necesitamos. La combinación de cualquiera de los problemas mencionados es común y puede causar serios inconvenientes con respecto a la nutrición.

La siguiente es una lista de los folletos que usted podrá obtener para cada uno de estos temas. No deje de solicitarlos, ya que pueden brindarle información sobre cómo sentirse mejor y reducir los problemas para comer.

Hay folletos disponibles sobre:

- Diarrea
- Náuseas
- Acidez estomacal
- Hinchazón
- Vómitos
- Poco apetito o falta de apetito
- Fatiga (la sensación de estar demasiado cansado)



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

13

Más información sobre las respuestas afirmativas

**Tomo uno o más de los siguientes medicamentos:
AZT, ddl, ddC, d4T, 3TC, INH, antibióticos, pentamidina,
Abacavir, Rescriptor, Viramune, Sustiva,
inhibidores de la proteasa**

Cualquiera de esos medicamentos puede hacer que se sienta enfermo y con poco apetito. Algunos de los efectos secundarios de esos remedios son: sequedad bucal, diarrea, náuseas y vómitos. Además, algunos de ellos pueden alterar el sabor de los alimentos. Si está tomando alguno de estos u otros medicamentos y tiene alguno de estos problemas, hable con su profesional de la salud. Hay recomendaciones disponibles para enfrentar esos síntomas. Pida más información sobre cualquiera de estos temas. Solicite la tabla con información sobre los efectos secundarios relacionados con la nutrición de algunos medicamentos utilizados para el VIH. Verifique si alguno de los medicamentos que está tomando podría ser la causa de que se sienta mal.

Medicamentos que podrían hacerle sentir náuseas:

Zidovudina (AZT, Retrovir)
Didanosina (ddl, Videx)
Zalcitabina (ddC, Hivid)
Estavudina (d4T, Zerit)
Lamivudina (3TC, Epivir)
Delavirdina (DLV, escriptor)
Nevirapina (Viramune)
Sustiva
Sulfadiacina
Pirimetamina
Aciclovir
Ganciclovir (DHPG)
Nistatina
Anfotericina B
Clotrimazol en comprimidos

Medicamentos que podrían provocarle diarrea:

Didanosina
Zalcitabina
Estavudina
Lamivudina
Sulfadiacina sódica
Pirimetamina
Ampicilina (otros antibióticos)
Nistatina
Ketoconazol
Aciclovir
Viracept
Invirase

Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

Fumo cigarrillos, cigarros o mástico tabaco todos los días

El tabaco puede ser un problema para el sistema inmunológico. Si consume tabaco, piense en reducir la cantidad o en dejarlo. El tabaquismo altera la capacidad de los pulmones para combatir las infecciones. Los fumadores tienen bronquitis, neumonía o sinusitis con frecuencia. El hábito de fumar daña el sistema respiratorio y lo hace menos apto para combatir infecciones. Los fumadores también son más propensos a tener alguna infección respiratoria que los no fumadores, ya que el tabaquismo disminuye la cantidad de células T-cooperadora e incrementa las células T-supresoras. Eso altera la proporción de células cooperadoras y supresoras (CD4 y CD8) en los pulmones, reduciendo aun más la capacidad para combatir infecciones. Ese cambio puede ocurrir también en la sangre. El excesivo consumo de marihuana también puede producir esos cambios. Los pulmones habitualmente impiden que las sustancias dañinas se depositen en sus tejidos. Sin embargo, el humo directamente inhalado a los pulmones daña ese proceso. El tabaquismo también disminuye la disponibilidad de las vitaminas B-6, B-12, C y del ácido fólico. Consulte con su profesional de la salud o con su Administrador de Asistencia Social para obtener más información sobre este tema y asesorarse sobre distintos métodos para dejar de fumar.

Más razones para dejar de fumar:

- El hábito de fumar reduce su apetito y la cantidad de alimentos que come. El consumo calórico y nutricional puede verse afectado.
- Para algunas personas, el hábito de fumar es un disparador que aumenta la ingestión de café y alcohol.
- El tabaquismo daña las papilas gustativas y cambia el sabor y el olor de las comidas y bebidas.
- El hábito de fumar aumenta considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, lo que se ha convertido en una nueva complicación potencial con cambios metabólicos (elevados valores de colesterol, de triglicéridos y de glucosa en sangre), complicación que surge de los tratamientos con combinación de drogas.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

15

Más información sobre las respuestas afirmativas

A menudo no tengo ganas de comer, de hacer las compras, ni de cocinar

Sentirse enfermo es un gran problema. A veces, no tener ganas de hacer las compras o de cocinar también puede llevar a no comer. Ese puede ser un desagradable círculo que termina en una enfermedad o en el agravamiento de la enfermedad. Si usted se siente físicamente incapacitado para hacer las compras y cocinar por su cuenta, pida ayuda, trate de recibir comidas entregadas a su domicilio, o haga que un amigo compre y/o cocine para usted. La falta de ganas para hacer estas tareas no es lo mismo que estar físicamente incapacitado para hacerlas. Si siente que no le importa y que no quiere hacer nada, es probable que esté deprimido. Muy pocas personas con VIH escapan de la depresión. Si la depresión persiste, deberá conseguir ayuda. No espere... coménteles cómo se siente a su profesional de la salud o incluso a un amigo, y *obtenga ayuda ahora*.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

Tengo problemas cuando como o bebo productos lácteos

El dilema de los lácteos. Los problemas en este caso a menudo están relacionados con hinchazón, gases, cólicos y diarrea. Este es un problema común para aquellas personas cuyo sistema es deficiente. La razón más habitual de este problema es la intolerancia a la lactosa. Eso significa que el cuerpo no es capaz de digerir y absorber la lactosa, que es el azúcar que se encuentra en la leche y muchos productos lácteos. Hay muchas personas que directamente no pueden digerir la leche. En algunos casos, pueden comer quesos duros o yogurt. Existen algunos productos en el mercado como por ejemplo Lact-Aid® y Dairy Ease®, que pueden agregarse a la leche o que pueden tomarse antes de ingerir leche y que pueden ayudar con dicha intolerancia. Muchos negocios venden esos productos y no se necesita receta para comprarlos. Pruébelos para ver si le sirven. Además, Ener-g Foods, Inc. (1-800-331-5222) tiene varias clases de sustitutos lácteos, incluso una leche en polvo descremada sin lactosa. Probablemente, esos productos sean adecuados para usted.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

Tengo problemas estomacales cuando como alimentos ricos en grasas

Un problema común para las personas con VIH es la sensibilidad estomacal. Con frecuencia, el problema está relacionado con la grasa. La grasa de las comidas es más difícil de digerir que otros nutrientes. En el caso de las personas con VIH, la comida puede tardar más en abandonar el estómago. En algunas ocasiones, las paredes del intestino se dañan e impiden que la comida se absorba. Si esto representa un problema para usted, solicite más información sobre cómo tratarlo. Puede comer comidas buenas para usted y que contengan menos grasa.

**Evite las comidas fritas
Consuma comidas asadas,
horneadas o hervidas
Utilice grasas y aceites con moderación**



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

Tengo problemas dentales, bucales (como aftas) o me duele al tragar y por ese motivo me resulta difícil comer

i ¡A y! Comer resulta doloroso. Éste es un problema habitual que puede ser la razón por la cual usted no come tanto como debería. En algunas ocasiones, el problema lo constituyen las encías en malas condiciones y los dientes cariados. Asegúrese de visitar al dentista y de obtener una mejor atención dental. Algunos de los síntomas comunes del VIH aparecen en la boca. La candidiasis es una dolencia muy común que presentan algunas personas. Se puede tratar con medicamentos. Usted necesita comer aunque tenga estos problemas en la boca. Solicite más información sobre cómo tratarse. Existen muchísimas recomendaciones que podrían ayudarlo.

Consejos prácticos para tratar problemas dentales, bucales (como aftas) o dificultades para tragar

- Haga gárgaras con agua tibia y bicarbonato de sodio varias veces por día. No lo trague.
- Utilice hisopos de algodón en lugar de cepillo de dientes si tiene las encías sensibles y/o si el cepillado le resulta doloroso.
- Utilice enjuague bucal sin alcohol, diluido en agua.
- Utilice una pajita para beber líquidos.
- Coma los alimentos a temperaturas moderadas.
- Coma comidas no muy ácidas.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

19

Más información sobre las respuestas afirmativas

Tengo que controlar qué como porque tengo alguno de los siguientes problemas de salud: diabetes, presión alta, problemas renales o hepáticos

Si padece cualquiera de esas enfermedades usted ya necesita asistencia nutricional especial. Si también tiene VIH, los problemas podrían agravarse. Asegúrese de comentarle a su profesional de la salud si tiene alguno de esos problemas.

Averigüe si hay un dietista/ nutricionista u otro profesional de la nutrición disponible con quien pueda hablar. Si no es así, llame al 1-800-366-1655 y solicite un dietista/nutricionista especializado en VIH que corresponda a su distrito.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

20

Más información sobre las respuestas afirmativas

Estoy embarazada o amamantando

Existen consideraciones especiales respecto de la nutrición en mujeres con VIH. Asegúrese de leerlas. Solicite información a su profesional de la salud. Básicamente, las mujeres embarazadas y las madres que amamantan necesitan más calorías y otros nutrientes por el sólo hecho de estar embarazadas y por amamantar. Si está embarazada y también tiene VIH, asegúrese de solicitar una consulta con un dietista/nutricionista u otro profesional de la nutrición especializado en VIH. Si no puede encontrar uno, llame al 1-800-366-1655 y pida asistencia para encontrar a alguien con quien hablar sobre su dieta.

El amamantamiento consume aún más calorías que el embarazo, y no se recomienda si usted es VIH positiva. Más aun, hay riesgo de transmisión del VIH por medio de la leche materna. En los Estados Unidos, donde tenemos buenos servicios de salud, agua potable y la capacidad para preparar adecuadamente leche de fórmula, se recomienda que utilice esa leche de fórmula para alimentar con biberón. Puede solicitar información adicional, disponible en este Manual, que acompaña esta evaluación. Nuestra recomendación es que alimente con biberón si usted es VIH positiva.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

21

Más información sobre las respuestas afirmativas

**Creo que me está cambiando la forma del cuerpo.
Los brazos y piernas están cada vez más delgados y
puedo verme las venas.**

Mi vientre está cada vez más grande.

Tengo una protuberancia en el cuello.

He perdido mi “trasero”.

- Esos cambios en la forma del cuerpo son probables efectos secundarios del VIH y/o de los medicamentos que ayudan a luchar contra el virus.
- Avise a su médico sobre cualquier cambio que usted note y comience a controlar su peso y la medida de su cintura y de su ropa.
- Una dieta sana y hacer ejercicios aeróbicos y de resistencia con regularidad son formas de ayudar a que su cuerpo esté en el mejor estado posible.
- Se están realizando investigaciones que pueden llegar a ofrecer un tratamiento para esos cambios corporales.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

22

Más información sobre las respuestas afirmativas

Sin proponérmelo, he aumentado de peso

- Asegúrese de seguir una dieta saludable y de hacer ejercicios regularmente.
- Avise a su profesional de la salud sobre su aumento de peso.
- Un dietista/nutricionista u otro profesional de la nutrición puede ayudarlo a desarrollar un plan saludable de comidas y a encontrar formas de mejorar sus hábitos de ejercicio para eliminar el exceso de peso sin riesgo.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

A veces me siento demasiado débil para hacer las cosas que quiero (cocinar, ir de compras, hacer la limpieza)

- Es importante que esté atento a su cuerpo. Descanse cuando esté cansado.
- Intente comer lo suficiente para obtener energía adicional.
- Avise a su profesional de la salud sobre su falta de energía. Podría haber una causa médica.
- Permita que otras personas lo ayuden. También existen recursos comunitarios.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

24

Más información sobre las respuestas afirmativas

No estoy tan interesado como antes en el sexo

El sexo es una parte importante de la vida de cada persona. Si su interés en el sexo ha disminuido en el último tiempo, puede ser a causa de niveles bajos de hormonas sexuales, lo cual puede tratarse. También puede ser a causa de la depresión.

Hable con su profesional de la salud para averiguar qué es lo que más le conviene hacer.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

Para los hombres: tengo más problemas que antes para lograr una erección

Puede haber una serie de causas por las que un hombre tenga problemas para lograr y mantener una erección. Puede deberse a niveles bajos de hormonas masculinas (testosterona) o a muchas otras causas.

Hable con su profesional de la salud a fin de descubrir las causas que hay detrás de ese problema y para averiguar qué es lo mejor para usted.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Examen Nutricional Rápido

Pregunta

26

Más información sobre las respuestas afirmativas

En este último tiempo, me deprimó con más frecuencia

Todos tenemos días malos. Cada persona reacciona de un modo distinto ante el estrés y ante situaciones tristes. Si todos los días son malos, probablemente la causa sea la depresión o el efecto secundario de los medicamentos.

Una charla con su profesional de la salud puede ayudarlo a encontrar el tratamiento adecuado. Es importante que consiga ayuda.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Más información sobre las respuestas afirmativas

No me siento capaz de cambiar y mejorar la dieta

- Quizá le estén sucediendo tantas cosas que la dieta no es una prioridad.
- Intente hacer una lista de las cosas que puede cambiar o controlar y de aquellas que no.
- Consulte con un dietista/nutricionista o con algún otro profesional de la nutrición que pueda ayudarlo a elaborar un programa de alimentación que funcione para usted.
- Considere la posibilidad de hacer terapia de apoyo grupal o individual para analizar los cambios específicos que necesita, y la forma de hacer dichos cambios.
- Recuerde que el acto de comer debe ser placentero, no una tarea tediosa, y que usted necesita comer.



Continúe aprendiendo todo lo que pueda sobre la nutrición apropiada y la salud. Después de todo, es su vida...disfrute cada momento.



Instrumentos de Evaluación Nutricional

Nombre		Fecha de nacimiento		
Altura:	Peso en libras			
Pies	Pulgadas	Adulto promedio	6 meses antes	Un año antes

Tome nota de la información en cada consulta

Fecha de la consulta	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Peso					
CD4 o carga viral					
Hematocrito/hemoglobina					
Albúmina					

¿Tiene problemas con algo de lo que se menciona a continuación? Realice controles en cada consulta para identificar cambios:

Fecha de la consulta	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Masticar y/o tragar					
Náuseas/vómitos					
Gases/hinchazón					
Diarrea					
Constipación					
Acidez/indigestión					
Aversión a la comida					
Cambios en la percepción de los sabores					
Sequedad bucal					
Dolor bucal					
Persistente infección en las encías					
Cambios en el apetito					
Fatiga					
Fiebre >100°F (>37,5°C) / sudoración nocturna					
Alergia a los alimentos					
Depresión					

La siguiente es una lista de opciones sobre lo que usted podría tener o hacer que pueden afectar su salud nutricional

Fecha de la Consulta	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
¿Hace una dieta especial? <i>macrobiótica, vegetariana, de refuerzo inmunológico</i> Por favor, ANÓTELO	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No				
¿Ingiere suplementos alimenticios como <i>Ensure, Boost, Advera, Nutren?</i> Por favor, ANÓTELO	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No				
¿Toma vitaminas y minerales? (Fíjese en los frascos o en las etiquetas) ¿De qué clase? Por favor, ANÓTELO	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No				
¿Usa otros tipos de terapia? <i>Masajes, acupuntura, terapia con hierbas</i> Por favor, ANÓTELO	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No				

Marque la situación que más se ajusta a sus condiciones de vida

Vivo en: Casa particular/condominio Departamento Complejo habitacional Refugio No tengo donde vivir
Vivo: Solo/a Con familia o pareja Con pareja e hijos Con otros adultos Con amigos En una institución

Ayuda Alimentaria en su Comunidad

En algunas ocasiones resulta un problema poder acceder a los alimentos. La mayoría de las comunidades disponen de algún tipo de ayuda alimentaria. A continuación, encontrará una lista de los distintos tipos de agencias que pueden brindarle ayuda. Complete el formulario con la información de su comunidad o área.

Cupones de alimentos

Nombre de la agencia _____ Persona de contacto _____ Teléfono _____

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Comentarios:

Negocios de alimentos y bancos de alimentos

Nombre de la agencia _____ Persona de contacto _____ Teléfono _____

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Comentarios:

Comedores de beneficencia

Nombre de la agencia _____ Persona de contacto _____ Teléfono _____

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Comentarios:

Entrega de comida a domicilio

Nombre de la agencia _____ Persona de contacto _____ Teléfono _____

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Comentarios:

Programa para Mujeres, Bebés y Niños [WIC Program]

Nombre de la agencia _____ Persona de contacto _____ Teléfono _____

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Comentarios:

Iglesias, Ejército de Salvación, instituciones locales de beneficencia

Nombre de la agencia _____ Persona de contacto _____ Teléfono _____

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Comentarios:

Nombre de la agencia _____ Persona de contacto _____ Teléfono _____

Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____ Código postal _____

Comentarios: