

# Fórmulas de Evaluación

## Fórmulas de Evaluación Nutricional

Una evaluación nutricional completa debería incluir, además de un registro de alimentación, varias medidas que brinden una evaluación más sensata y precisa del estado nutricional de un paciente. Dichas medidas también pueden utilizarse como indicadores de modificaciones en el estado nutricional.

### TAMAÑO DEL CUERPO

#### Peso

Con frecuencia, el peso corporal total es la única medida disponible para determinar cambios. Se deberá pesar al paciente en forma rutinaria **en cada visita, y llevar un registro de dichas medidas**. Para asegurar su exactitud hay que utilizar siempre la misma escala / balanza y realizarle una calibración con regularidad.

El gráfico del peso corporal proporciona una excelente evaluación visual y brinda indicaciones médicas sobre modificaciones en el estado de salud.

*Para convertir el peso: de libras a kilogramos:* Divida el peso expresado en libras por 2,2

*Para convertir el peso: de kilogramos a libras:* Multiplique la cantidad de kilogramos por 2,2

#### Peso corporal ideal (*Ideal Body Weight, IBW*)

Esta medida es muy útil para comparar el peso actual de una persona con el peso recomendado, de acuerdo con su altura. Las tablas de la compañía de seguros de vida Metropolitan Life [*Metropolitan Life Insurance Tables*], que datan de 1983, son las tablas más actualizadas que existen.

*El peso corporal ideal (IBW) también puede calcularse:*

Hombres: 106 libras + 6 multiplicado por la cantidad de pulgadas en que la altura supera los 5 pies

Mujeres: 100 libras + 5 multiplicado por la cantidad de pulgadas en que la altura supera los 5 pies

[*Equivalencias:*

*1 libra = 0,454 kilogramos*

*1 pulgada = 2,54 centímetros*

*1 pie = 30,48 centímetros]*

Además, se establece un 10% en más o en menos para incluir variaciones según el tamaño del cuerpo y brindar de esta manera un rango de peso saludable. En la mayoría de los casos, cuando el peso de una persona se encuentra por debajo del rango del peso corporal ideal (IBW), aumentan la sensación de fatiga y el riesgo nutricional, y decrece la energía.

Hay que utilizar con precaución los estándares del peso corporal ideal (IBW) al tomarlos como modelo en la determinación de la condición nutricional, ya que dichos estándares se desarrollaron tomando como base la población adulta sana.



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



# Fórmulas de Evaluación

## Peso corporal adaptado

Cuando una persona es obesa, es decir, cuando el índice de masa corporal (*Body Mass Index*, BMI) se encuentra por encima de 30, en lugar de utilizar el peso corporal real de esa persona en ese momento para calcular las necesidades calóricas, habrá que recurrir al peso corporal adaptado. [Para ver la fórmula del índice de masa corporal (BMI), ver página 7-6].

El peso corporal adaptado se calcula con la siguiente ecuación:

Peso corporal real – Peso corporal ideal x .25 + Peso corporal ideal

## Peso corporal de referencia (*Reference Body Weight*, RBW)

En lugar del peso corporal ideal, se puede utilizar el peso corporal de referencia (RBW). Éste es el punto medio del rango de peso saludable de las Pautas de alimentación para los ciudadanos estadounidenses de 1995 [*1995 Dietary Guidelines for Americans*]. Dentro del rango saludable, el peso corporal de referencia (RBW) puede ajustarse hacia arriba en personas con mayor masa muscular y hacia abajo en el caso de aquellas personas con menos masa muscular.

## Peso corporal habitual (*Usual Body Weight*, UBW)

Éste es el peso que el paciente suele recordar. Es aconsejable preguntarle al paciente el peso que mantuvo durante la mayor parte de su vida **adulto**. Obtener esta información es de vital importancia, dado que la mayoría de las personas nunca han tenido el peso dentro del rango del peso corporal ideal (IBW). Además, si ya ha transcurrido más de un año y seis meses desde la última vez que el paciente se pesó, deberá hacerlo nuevamente y llevar un nuevo registro del peso. Las expectativas sobre el manejo del peso deberán definirse de manera apropiada, tomando como base esta información.

## Altura

Es conveniente medir la altura real del paciente en la primera visita. Con frecuencia, los pacientes proporcionan información inexacta sobre su altura, que puede afectar los resultados del peso corporal ideal (*Ideal Body Weight*, IBW) y la potencial evaluación del estado nutricional completo.

Las balanzas con barra tienen, por lo general, un dispositivo con el que se mide la altura. Otra alternativa es utilizar una cinta métrica colgada en la pared.

*Para convertir pulgadas en centímetros:* multiplique las pulgadas por 2,54

## Instrucciones para medir la altura

Para medir la altura, el paciente deberá quitarse el calzado. Deberá pararse erguido, con la mirada hacia adelante y con la espalda contra la pared o la tabla de mediciones. El ángulo externo del ojo y la punta de la oreja deberán seguir una línea paralela con el piso. Los talones, los omóplatos y las nalgas deberán estar en contacto con la pared.

Se debe colocar una cabecera en ángulo recto a la altura de la coronilla de la cabeza del paciente. La altura debe interpretarse leyendo las pulgadas con la mayor exactitud posible, o cada 0,5 cm.



# Fórmulas de Evaluación

## COMPOSICIÓN CORPORAL

Existe una opinión generalizada referida a que la capacidad de un individuo para mantener la masa corporal magra o tejido muscular puede tener consecuencias directas y, de hecho, las tendrá, en todos los aspectos de la salud de la persona portadora de VIH. Hay una relación directamente proporcional entre la pérdida de masa muscular y una enfermedad grave. Por lo tanto, es muy importante controlar cualquier clase de cambio en la composición corporal que influya en el estado nutricional.

### Circunferencia braquial y pliegue del tríceps

El grosor de los pliegues del tríceps (*Triceps SkinFold*, TSF) mide la cantidad de grasa corporal subcutánea. Aproximadamente, el 50% del total de la grasa corporal es subcutánea. Los pliegues del tríceps (TSF) constituyen una de las zonas de pliegues dérmicos que mejor reflejan la grasa corporal. Se calcula que los cambios en los pliegues del tríceps (TSF) toman de 3 a 4 semanas. Las fórmulas en las que se utilizan la circunferencia braquial (*Mid-upper Arm Circumference*, MAC) y los pliegues del tríceps (TSF) brindan una evaluación indirecta de la zona muscular del brazo y de la zona grasa del brazo.

### Instrucciones para medir los pliegues del tríceps

- ❖ Evite tomar las medidas de los pliegues después de que la persona haya ejercitado, nadado o tomado una ducha, ya que el grosor de los pliegues habrá aumentado debido al incremento del flujo sanguíneo en la piel.
- ❖ El plicómetro deberá estar en 0 antes de iniciar el procedimiento.
- ❖ El punto en el que se miden los pliegues es el mismo punto que se utiliza para la circunferencia braquial. El pliegue del tríceps se determina en la zona braquial (región posterior, sobre el músculo del tríceps), entre la punta del codo (parte inferior de la apófisis olecraneal de la ulna) y la protuberancia ósea del hombro (apófisis acromial de la escápula). Marque este punto con un lápiz de fieltro o una etiqueta adhesiva.
- ❖ Todas las mediciones (no sólo las de los pliegues del tríceps) se realizarán en el lado derecho del cuerpo.
- ❖ La persona deberá permanecer sentada o de pie con los brazos relajados, colgando a los costados.
- ❖ En la zona marcada del tríceps, sujete un pliegue vertical de la piel y la grasa interna entre el pulgar y el dedo índice, 1cm por encima del punto medio. El pliegue dérmico deberá ser paralelo a la longitud del brazo. Tanto el dedo pulgar como el índice deberán estar a 8 centímetros del punto medio. Coloque el plicómetro justo por debajo del dedo pulgar y el índice.
- ❖ La mano que sujeta el pliegue debe seguir sosteniendo el pliegue mientras se utiliza el plicómetro para medir.
- ❖ Tome la medida 2 segundos después de aplicar presión completa con el plicómetro. Deberá tomar tres medidas y utilizar el valor promedio.
- ❖ Siempre abra el plicómetro antes de retirarlo del pliegue dérmico.
- ❖ No utilice plicómetros de plástico, ya que carecen de la tensión apropiada.

Para obtener mayor cantidad de fuentes e información sobre técnicas, cálculos, interpretación y equipos, vea las Referencias (Sección 10).



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



# Fórmulas de Evaluación

## Uso e interpretación de las medidas de los pliegues dérmicos

Los métodos indirectos para medir la grasa subcutánea, la grasa corporal total y las proteínas somáticas (masa proteica del esqueleto) incluyen las medidas de los pliegues subcutáneos. En el equipo especial que se requiere, se incluye un plicómetro para los pliegues dérmicos.

El buen criterio y la destreza clínica son factores esenciales para obtener e interpretar información sobre los pliegues dérmicos. El grosor de los pliegues dérmicos brinda un cálculo de la grasa subcutánea y de la energía almacenada. La zona más común de pliegues dérmicos se encuentra sobre el músculo del tríceps. Esa medida se calcula con plicómetros, sobre el brazo derecho, a mitad de camino entre la apófisis olecraneal y la apófisis acromial (el punto medio entre el hombro y el codo). El enfoque más común utilizado para interpretar los resultados del pliegue dérmico del tríceps (*Triceps SkinFold*, TSF) consiste en compararlos con valores expresados en porcentajes según la edad y el sexo. En general, se considera que los pacientes están desnutridos si el pliegue del tríceps (TSF) se ubica en el 5to percentil o por debajo de éste, y corren riesgos si el pliegue del tríceps (TSF) oscila entre el 5<sup>to</sup> y el 15<sup>to</sup> percentil.

La disminución puede ser un reflejo de un consumo oral escaso, o de una carencia de nutrientes. Las medidas en serie son útiles para evaluar las modificaciones de la grasa subcutánea o de la masa proteica somática en pacientes cuyo peso permanece normal.

Una gran desventaja que presentan estas medidas es que se utilizan principalmente para detectar sobrepeso; las tablas de porcentajes se han establecido tomando como modelo a personas sanas. Además, las medidas son relativamente imprecisas, a menos que sea siempre la misma persona la que tome las medidas y posea una buena técnica.

## Cálculos de reservas de proteínas somáticas

Con el pliegue del tríceps (TSF) y la circunferencia braquial (*Mid-upper Arm Circumference*, MAC) se pueden calcular la circunferencia braquial del músculo (*MidArm Muscle Circumference*, MAMC) y el área braquial muscular (*MidArm Muscle Area*, MAMA) utilizando las siguientes ecuaciones:

$$\text{MAMC(cm)} = \text{MAC(cm)} - 0,314 \times \text{TSF(mm)}$$

$$\text{MAMA(mm}^2\text{)} = \frac{(\text{MAC(cm)} - 3,14 \text{ TSF(mm)})^2}{4 \times 3,14} \text{ (MAC y TSF están expresados en mm)}$$

Los resultados brindan una muestra de la masa muscular. Se encuentran disponibles los estándares de referencia de acuerdo con la edad y el sexo.



# Fórmulas de Evaluación

## Análisis de impedancia bioeléctrica (*Bioelectrical Impedance Analysis*, BIA)

El modelo de las tres secciones de la composición corporal permite controlar los cambios en los fluidos y en los músculos. En este modelo, el cuerpo se divide en tres partes:

1. **Masa celular corporal** (*Body Cell Mass*, BCM): El compartimiento de tejidos más activo en términos metabólicos está compuesto por reservas de proteínas de gran poder funcional como, por ejemplo, músculos, órganos y células circulatorias.
  2. **Tejido extracelular** (*ExtraCellular Tissue*, ECT): Hueso, plasma, colágeno.
  3. **Masa de grasa:** Reservas de grasa.
- ❖ Cuando la BCM aumenta o disminuye, los cambios se atribuyen principalmente a los cambios en el tejido muscular.
  - ❖ Cuando el ECT aumenta o disminuye, puede deberse a los cambios en los fluidos / líquidos.
  - ❖ Para obtener un cálculo más preciso de la masa muscular y de la grasa de una persona, se deben controlar los parámetros del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) al comienzo de la evaluación y los cambios que puedan producirse durante el proceso. Vea la muestra del diagrama de flujo para la identificación de los cambios en el análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). [Página 7-7]
  - ❖ Evalúe y revise los resultados del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) con un formulario especialmente diseñado para el paciente. Vea el formulario para volcar los resultados del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) [Página 7-7]

## Evaluación de la masa celular corporal (BCM) utilizando el análisis de impedancia bioeléctrica (BIA)

- ❖ La masa celular corporal ideal (*Ideal Body Cell Mass*, IBCM) se calcula multiplicando el peso corporal ideal de una persona por uno de los siguientes factores:  
0.42 para hombres adultos  
0.32 para mujeres adultas
- ❖ Comparar la masa celular corporal (BCM) actual de una persona con la masa celular corporal ideal (IBCM), es decir, Masa celular corporal actual (*Current Body Cell Mass*, CBCM) / Masa celular corporal ideal (CBCM/ IBCM), resulta útil para evaluar y desarrollar objetivos de nutrición e intervenciones apropiadas.
- ❖ En general, se estima necesario tomar más de una prueba del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) para establecer una referencia, identificar una tendencia en la composición corporal y, de esta manera, sentar las bases para iniciar o modificar el tratamiento.
- ❖ El análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) por sí solo no es suficiente para identificar cambios en la forma del cuerpo, como se ve en el “síndrome de lipodistrofia”. Las medidas de la circunferencia braquial y de la cintura-cadera resultan más útiles.

## Instrumentos para realizar el análisis de impedancia bioeléctrica (BIA)

- ❖ Las máquinas para realizar un análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) pueden ser de una sola frecuencia o de frecuencias múltiples. Los precios de las máquinas de una sola frecuencia oscilan entre U\$S 600 y U\$S 2000, en tanto que las que cuentan con dispositivos de frecuencias múltiples cuestan más de U\$S 5000.
- ❖ Algunas están programadas para leer información sin procesar o medidas directas de impedancia, resistencia, reactancia y ángulo de fase, y permiten que los usuarios del software ingresen sus propias ecuaciones.
- ❖ Algunos dispositivos utilizan ecuaciones propias para calcular la grasa, la masa celular corporal y otros componentes, y no otorgan demasiada libertad al usuario para manipular ecuaciones ni aplicaciones de software.

Para obtener más información y enlaces sobre el análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) y equipos, véanse las Referencias (Sección 10).



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



# Fórmulas de Evaluación

## Índice de masa corporal (*Body Mass Index*, BMI)

El índice de masa corporal (BMI) es un cálculo que se realiza comparando la parte grasa y la parte magra de la composición corporal. Se ha demostrado que dicho cálculo posee una alta correlación con los cálculos de grasa corporal. Con la altura como base, el índice de masa corporal (BMI) simplemente distingue la condición del peso de un individuo en tres categorías: peso por debajo de lo normal, peso promedio y sobrepeso.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (metros}^2\text{)}} \quad \bullet \quad \frac{\text{peso (libras)} \times 703}{\text{altura (pulgadas)} \times \text{altura (pulgadas)}}$$

El índice de masa corporal (BMI) no es una medida muy precisa para el VIH. Se puede utilizar como marcador general para observar cambios, y debería incluirse en las evaluaciones.



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



# Fórmulas de Evaluación

## Hoja del Diagrama de Flujo para la Identificación de Cambios en el Análisis de Impedancia Bioeléctrica (*Bioelectrical Impedance Analysis, BIA*)

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Altura \_\_\_\_\_ Peso habitual \_\_\_\_\_ Peso recomendado \_\_\_\_\_

Peso corporal ideal (*Ideal Body Weight, IBW*) \_\_\_\_\_

Masa celular corporal ideal (*Ideal Body Cell Mass IBCM*) \_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Fecha</b>   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Peso (libras)</b>   |  |  |  |  |  |  |
| <b>% UBW</b> ( <i>Usual Body Weight, Peso Corporal Habitual</i> )          |  |  |  |  |  |  |
| <b>% DBW</b> ( <i>Desirable Body Weight, Peso Corporal Recomendado</i> )   |  |  |  |  |  |  |
| <b>BMI</b> ( <i>Body Mass Index, Índice de Masa Corporal</i> )             |  |  |  |  |  |  |
| <b>BCM</b> ( <i>Body Cell Mass, Masa Celular Corporal</i> )                |  |  |  |  |  |  |
| <b>% IBCM</b> ( <i>Ideal Body Cell Mass, Masa Celular Corporal Ideal</i> ) |  |  |  |  |  |  |
| <b>Grasa (libras)</b>  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Fluidos Totales</b>   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Nota</b>  |  |  |  |  |  |  |

Firma del médico clínico \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



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



# Fórmulas de Evaluación

## Resultados del Análisis de Impedancia Bioeléctrica

### *(Bioelectrical Impedance Analysis, BIA)*

Fecha \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Altura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ BMI \* \_\_\_\_\_ IBW\*\* \_\_\_\_\_

Reactancia \_\_\_\_\_ Resistencia \_\_\_\_\_

|   | Peso en libras | % IBW ( <i>Ideal Body Weight, Peso Corporal Ideal</i> ) |
|---|----------------|---|
| <b>Peso corporal habitual</b><br>( <i>Usual Body Weight, UBW</i> )                                      |                |   |
| <b>Peso corporal recomendado</b><br>( <i>Desirable Body Weight, DBW</i> )                               |                |   |
| <b>Masa celular corporal</b><br>( <i>Body Cell Mass, BCM</i> )<br>( <i>refleja cambios musculares</i> ) |                |   |
| <b>Grasa</b>  |                |   |

**Estado de Hidratación:**    Deshidratado    Aceptable    Edema

#### **Evaluación:**

- La composición corporal actual parece normal
- Se requiere profundizar la evaluación nutricional/seguimiento
- Se recomienda derivación a un nutricionista
- Se recomienda un análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) de seguimiento \_\_\_\_\_ (fecha)

\*BMI (*Body Mass Index*) es el índice de masa corporal que se mide al dividir el peso actual (kg) por la altura (metros) al cuadrado:

$\text{Peso/Altura}^2$

**20-25 = Peso saludable**

**Menos de 20 = Peso por debajo de lo normal**

**25-30 = Sobrepeso**

**Más de 30 = Obesidad**

Firma del médico clínico \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



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



# Fórmulas de Evaluación

## Cálculo del requerimiento de energía

Habitualmente, el cálculo del requerimiento de energía implica el uso de fórmulas matemáticas para calcular la necesidad de energía en reposo, denominadas Gasto de energía basal (*Basal Energy Expenditure, BEE*). La fórmula más comúnmente utilizada es la ecuación de Harris-Benedict. Ciertos factores que toman en cuenta los niveles de actividad y estrés como, por ejemplo, enfermedades o lesiones, se agregan al gasto de energía basal (BEE) para calcular el requerimiento calórico total. Las siguientes son fórmulas que suelen utilizarse para calcular el requerimiento de energía.

El gasto de energía basal (BEE) representa la cantidad de energía que consume el cuerpo cuando está en completo reposo. Éste varía de acuerdo con la edad, el sexo y el tamaño del cuerpo.

$$\text{Hombres: } BEE = 66,47 + (13,75 \times W) + (5 \times H) - (6,76 \times A)$$

$$\text{Mujeres: } BEE = 65,51 + (9,56 \times W) + (1,85 \times H) - (4,68 \times A)$$

$$W = \text{peso en kg} \quad A = \text{edad en años} \quad H = \text{altura en cm}$$

**Factor de actividad:** 1,3 Normal

1,2 Si está postrado en cama

**Factores de Estrés:** 1,2 Mantenimiento – Correcto, se siente bien

1,5 Enfermo – Fiebre, no se siente muy bien

1,75 Muy enfermo – enfermedad importante con múltiples infecciones oportunistas (*Opportunistic Infections, OI*)

## Requerimiento de calorías no proteicas =

Gasto de energía basal (BEE) X Factor de actividad X Factor de estrés

Las recomendaciones para realizar el cálculo del requerimiento calórico para las personas con VIH deben ser personalizadas. La ecuación Harris-Benedict calcula aproximadamente un 13% menos de las necesidades de energía en adultos portadores de VIH. Los médicos clínicos pueden plantearse agregar un 1,13 de factor de estrés cuando utilicen esa ecuación para calcular la energía que requieren los individuos con la infección del VIH.

En general, se recomienda calcular una ingestión diaria mínima de 16 calorías por cada libra de peso a partir del peso original previo a la infección o al desgaste, en el caso de los hombres, y de 13-14 calorías por cada libra de peso en el caso de las mujeres.

## Cálculo del requerimiento de proteínas

El requerimiento de proteínas puede aumentar a 1-1,5 gramos por kilogramo de peso corporal. Para mantener las reservas corporales de proteínas pueden necesitarse niveles más altos que los normales (0,8 gramos/peso corporal en kilogramos) (1 kilogramo = 2,2 libras).



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



# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

## Efectos Colaterales de Medicamentos Seleccionados que Afectan la Nutrición

El objetivo de tomar combinaciones potentes de drogas antirretrovirales es suprimir la replicación del VIH y, de esta forma, mantener la carga viral en el nivel más bajo posible y durante la mayor cantidad de tiempo posible. Esas drogas han logrado que la gente se mantenga más saludable que antes. Cuanto más sepa acerca de cómo tomar su medicación y cómo controlar cualquier efecto colateral que pudiera producirse, más fácil le resultará tomar la medicación y mejores resultados le darán los medicamentos. Busque los medicamentos que usted está tomando en el cuadro “Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales” para conocer los posibles efectos colaterales que esos medicamentos pueden provocar y cualquier tipo de consideración dietaria que deba tener en cuenta.

El inhibidor de la proteasa indinavir (Crixivan<sup>®</sup>) es un medicamento que posee instrucciones dietarias especiales. Debe tomarse con el estómago vacío o casi vacío cada 8 horas. Para obtener ideas acerca de qué puede comer cuando toma este medicamento, lea la “Lista Adicional de Alimentos” para el cuadro de Crixivan<sup>®</sup> (sulfato de indinavir) al final de este capítulo.

## Cuadro de rutina diaria para medicamentos y comidas

Qué come o bebe con su medicación y cuándo lo hace son dos factores que pueden influir en su salud. El hecho de que usted alcance buenos niveles de su medicación en sangre sistemáticamente o de que no lo consiga y, por consiguiente, aumente su riesgo de desarrollar una resistencia a los medicamentos que toma puede influir en su evolución. Establecer un cronograma diario para los alimentos y los medicamentos puede ser de gran utilidad. Copie y utilice el “Cuadro de Rutina Diaria” que se incluye en esta sección para planificar los horarios de comidas y medicamentos. Copie y utilice el reverso de la página que aparece a continuación para anotar cualquier inquietud que tenga y luego comparta sus inquietudes con el equipo de asistencia médica. Lleve este formulario para tenerlo de referencia y poder consultarlo fácilmente.



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



# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

x = Posible  
 Rx = Prescripción  
 OTC = Venta libre (*Over the counter*)  
 A = Pérdida del apetito  
 D = Diarrea  
 C = Constipación  
 N = Náuseas  
 V = Vómitos  
 Ft = Fatiga  
 H = Jaqueca  
 ♂ = Contraindicación  
 Otros = Otros comentarios

| Medicamento  | Rx | OTC | A | D | C | N | V | Ft | H | Con alimentos              | Sin alimentos                | ♂ | Otros comentarios   |
|--|----|-----|---|---|---|---|---|----|---|----------------------------|------------------------------|---|---|
| ESTEROIDES (INCLUIDOS LOS ANABÓLICOS) + OTROS MEDICAMENTOS QUE SE UTILIZAN CONTRA EL DESGASTE  | x  |     |   |   |   | x |   |    | x |                            |                              |   | Anabólicos en general:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de piel, por ejemplo, acné.</li> <li>• Crecimiento de vello excesivo (hirsutismo).</li> <li>• Irregularidades menstruales.</li> <li>• Cambios en la libido y la potencia (alteraciones en el deseo sexual, en la capacidad de tener una erección y en la eyaculación).</li> <li>• Retención de líquidos.</li> <li>• Enzimas hepáticas anormales/ hepatitis (ictericia).</li> <li>• Alteraciones en la concentración de glucosa en sangre, incluso diabetes.</li> </ul> |
| Dexametazona (Decadron®)   | x  |     |   |   |   |   |   |    | x | Tomar junto con alimentos. |                              |   | Malestar estomacal/úlceras, indigestión, aumento de peso, aumento de la diuresis, depresión.  |
| Testosterona<br>Inyecciones:<br>Cipionato de testosterona, ananato de testosterona; (Depo-testosterone®);<br>Parches: Testoderm®, Androderm® | x  |     |   |   |   | x |   |    |   |                            |                              |   | Cambios del estado de ánimo; aumento de hemoglobina/hematocrito (recuento de glóbulos rojos = <i>Recount Blood Cells, RBC</i> ).  |
| Nandrolona (Deca-Durabolin®)   | x  |     |   | x |   |   |   |    |   |                            |                              |   | Dolor lingual, escalofríos.   |
| Oxandrolona (Oxandrin®)  | x  |     |   | x |   |   |   |    |   |                            |                              |   | Dolor lingual.  |
| Oximetolona (Anadrol®)   | x  |     |   | x |   |   |   |    |   |                            |                              |   | Masculinización, alteración en el colesterol.   |
| Pentoxifilina (Trental®)   |    |     |   |   |   |   |   |    |   | Tomar junto con alimentos. |                              |   | Alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea); jaqueca. <sup>11</sup>   |
| Hormona recombinante del crecimiento humano (Serostim®)  | x  |     |   | x |   |   |   |    | x |                            |                              |   | Molestias musculares y óseas en manos y pies; aumento en la concentración de azúcar y triglicéridos en sangre.  |
| Talidomida (Thalomid®)   | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |                            | Tomar con el estómago vacío. |   | Somnolencia, sarpullido, sequedad bucal, edema, acné, insomnio, sedación.   |



# Medicamentos Contra el VIH y complicaciones Nutricionales

x = Posible

A = Pérdida del apetito

N = Náuseas

Ft = Fatiga

● = Contraindicación

Rx = Prescripción

D = Diarrea

V = Vómitos

H = Jaqueca

Otros = Otros comentarios

OTC = Venta libre (*Over the counter*)

C = Constipación

**Medicamento**

**Rx OTC**

**A D C N V Ft H**

**Con Sin**  
**alimentos alimentos**

●

**Otros comentarios**

|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| Inhibidores de la proteasa<br>( <i>Protease Inhibitors</i> , PIs) |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Advertencia para solución oral: véase <i>Otros comentarios</i> . Alteraciones marcadas en los niveles de otras drogas, tanto las relacionadas como las no relacionadas con el VIH. Debe consultar al farmacéutico/médico cuando se toma cualquier medicamento nuevo. No tome vitamina E más que la presente en un complejo multivitamínico. No tome St John's Wort. | Por su potencial toxicidad debido a la gran cantidad de excipientes a base de glicol propileno, la solución oral AGENERASE está contraindicada para bebés y niños menores de 4 años, mujeres embarazadas, pacientes con insuficiencia hepática o renal y pacientes tratados, en general, con inhibidores de la proteasa disulfiran o metronidazol. <sup>12</sup><br>● Síndrome de lipodistrofia: redistribución de las grasas (aumento de grasa en la cintura, el cuello, los senos; disminución en las extremidades, las nalgas, la cara); nivel de colesterol o triglicéridos elevado; nivel de glucosa elevado (o diabetes mellitus establecida).<br>● Exámenes de función hepática alterada (aumento de enzimas hepáticas: SGOT=ALT; SGPT=AST; fosfatasa alcalina, bilirrubina, GGT).<br>● Cambios en el pelo y las uñas. |
| Amprenavir (Agenerase®)   | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | No combinar con Rifampicina. Evitar tomar mayor cantidad de vitamina E que la que contiene un multivitamínico común. Precaución con: Amiodarona, Lidocaina, píldoras anticonceptivas, Viagra, Sustiva, antidepressivos tricíclicos, quimodina. No tomar St John's Wort.   | Sarpullido; alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea); fatiga; hormigueo alrededor de la boca. Cada cápsula de 150 mg contiene 109 IU de vitamina E, cada mL de solución contiene 46 IU.<br>Dosis altas de vitamina E pueden agravar el defecto de coagulación sanguínea de la deficiencia de vitamina K causado por la terapia anticoagulante o la mala absorción.   |
| Indinavir (Crixivan®)   | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Evite el jugo de pomelo. Debe beber agua aprox. 2 litros después de la medicación; luego espere 1 hora  | Cálculos renales; dolor de espalda, abdominal o lateral; bilirrubina sérica elevada (ictericia); trastornos gastrointestinales.   |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

x = Posible  
 Rx = Prescripción  
 OTC = Venta libre (*Over the counter*)

A = Pérdida del apetito  
 D = Diarrea  
 C = Constipación

N = Náuseas  
 V = Vómitos

Ft = Fatiga  
 H = Jaqueca

☹ = Contraindicación  
 Otros = Otros comentarios

| Medicamento   | Sin alimentos |     |   |   |   |   |   |    |   |               |  | Otros comentarios  |  |
|---|---------------|-----|---|---|---|---|---|----|---|---------------|--|--|--|
|   | Rx            | OTC | A | D | C | N | V | Ft | H | Con alimentos | Antes de volver a comer. Puede tomarse con las opciones que aparecen en la "Lista adicional de alimentos" para el Crixivan.  |  |  |
| Nelfinavir (Viracept®)  | x             |     |   | x |   |   |   |    |   | x             | Los alimentos incrementan la absorción y reducen los malestares gastrointestinales colaterales.                              | Evitar los alimentos o bebidas ácidas. No tomar St John's Wort.                      | Diarrea; sarpullido.   |
| Ritonavir (Norvir®)   | x             |     | x | x |   |   |   |    |   | x             | Tomar con las comidas.   | No tomar St John's Wort.   | Alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea); adormecimiento alrededor de la boca (parestesia peribucal). |
| Saquinavir mesilato (Invirase®)                                       | x             |     |   | x |   |   |   |    |   | x             | Tomar entre los 5 minutos y las 2 horas posteriores a una comida completa. El alto contenido de grasas aumenta su absorción. | Evitar el alcohol. No tomar St John's Wort.  | Alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea).   |
| Saquinavir (Fortovase®)   | x             |     |   | x |   |   |   |    |   | x             | Tomar dentro de las 2 horas posteriores a una comida completa. El alto contenido de grasas aumenta su absorción.             | Evitar el alcohol. No tomar St John's Wort.  | Ídem anterior.   |
| <b>OTROS MEDICAMENTOS UTILIZADOS PARA EL VIH DE VENTA BAJA RECETA</b> |               |     |   |   |   |   |   |    |   |               |  |  |  |
| Hidroxiuréea (Hydrea®)  | x             |     |   | x |   |   |   |    |   |               |  | Precaución con pacientes geriátricos o con antecedentes de función renal disminuida. | Supresión de la médula ósea ( <i>Bone Marrow</i> , BM), aplasia medular.   |
| <b>OTROS ANTIVIRALES</b>  |               |     |   |   |   |   |   |    |   |               |  |  |  |
| Aciclovir (Zovirax®)  | x             |     | x | x |   |   |   |    |   | x             |  |  | Evitar estado de deshidratación.   |
| Cidofovir (Vistide®)  | x             |     | x | x |   |   |   |    |   | x             | Después de las comidas.  |  | Toxicidad renal; neutropenia; fiebre. <sup>1</sup>   |
| Famciclovir (Famvir®)   | x             |     |   |   |   |   |   |    |   | x             |  |  |  |
| Fosfoamfetam (Fosfovir®)  | x             |     | x | x |   |   |   |    |   | x             |  |  | Alteraciones electrofisiológicas; trastorno renal; convulsiones. <sup>12</sup>   |
| Ganciclovir (Cytovene®)   | x             |     | x | x |   |   |   |    |   | x             | Tomar junto con las comidas.   |  | Neutropenia (disminución de glóbulos blancos, WhiteBloodCells, WBC)  |
| Valaciclovir (Valtrex®)   | x             |     | x | x |   |   |   |    |   | x             |  |  | Altas dosis (8000 mg/día) pueden reducir los niveles de neutrófilos y glóbulos blancos.                                  |
| <b>ANTIBIÓTICOS/</b>  |               |     |   |   |   |   |   |    |   |               |  |  |  |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

x = Posible  
 Rx = Prescripción  
 OTC = Venta libre (*Over the counter*) C = Constipación

A = Pérdida del apetito  
 D = Diarrea

N = Náuseas  
 V = Vómitos

Ft = Fatiga  
 H = Jaqueca

⚠ = Contraindicación  
 Otros = Otros comentarios

| Medicamento                                  | Sin alimentos |     |   |   |   |   |   |    |   |  |               |   |  | Otros comentarios |
|--|---------------|-----|---|---|---|---|---|----|---|--|---------------|---|--|-------------------|
|  | Rx            | OTC | A | D | C | N | V | Ft | H | Con alimentos  | Sin alimentos | ⚠ |  |                   |
| <b>ANTIPARASITARIOS</b>                      |               |     |   |   |   |   |   |    |   |  |               |   |  |                   |
| Albendazole (Albenza®)                       | x             |     |   |   |   |   | x | x  |   | Ingerir con alimentos.   |               |   | Alteración de exámenes función hepática, dolor abdominal, supresión de la BM ( <i>Bone Marrow</i> , médula ósea). <sup>1</sup>         |                   |
| Ampicilina (Omnipen®, Unasyn®)               |               |     | x |   |   |   | x | x  |   | Ingerir con el estómago vacío, media hora antes o 2 horas después de comer.  |               |   | Sarpullido; acidez; en mujeres: infección del tracto urinario.   |                   |
| Amoxicilina                                  |               |     | x |   |   |   | x | x  |   |  |               |   |  |                   |
| Amoxicilina + ácido clavulánico (Augmentin®) |               |     |   |   |   |   |   |    |   |  |               |   |  |                   |
| Atovaquone (Mepron®)                         | x             |     | x |   |   |   | x | x  | x | Ingerir con alimentos.   |               |   | Cambio en el sabor; dispepsia; dolor abdominal; fiebre, insomnio; hipotensión. <sup>10</sup>   |                   |
| Azitromicina (Zithromax®)                    | x             |     | x |   |   |   | x | x  |   | Ingerir con el estómago vacío una hora antes o una hora después de comer. Evitar antiácidos con magnesio o aluminio. |               |   | Diarrea; dolor abdominal.  |                   |
| Cefalexina (Keflex®)                         | x             |     | x |   |   |   |   | x  | x |  |               |   | Sarpullido; candidiasis oral; dolor bucal/lingual  |                   |
| Ciprofloxacina (Cipro®)                      |               |     | x |   |   |   | x | x  |   | Ingerir con el estómago vacío.   |               |   |  |                   |
| Claritromicina (Biaxin®)                     | x             |     | x |   |   |   | x | x  | x |  |               |   | Trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea); sabor anormal; jaqueca. <sup>11</sup>                                       |                   |
| Clindamicina (Cleocin®)                      | x             |     | x |   |   |   | x | x  |   | Ingerir con alimentos.   |               |   | Diarrea (puede ser colitis pseudomembranosa); náuseas, vómitos ; sarpullido. <sup>11</sup>   |                   |
| Clofazimina (Lamprene®)                      | x             |     | x |   |   |   | x | x  |   | Ingerir con alimentos.   |               |   | Cambio de color en la piel y los fluidos, sarpullido, sequedad ocular. <sup>10</sup>   |                   |
| Dapsone                                      | x             |     |   |   |   |   | x | x  |   |  |               |   | Anemia. <sup>11</sup>  |                   |
| Dicloxacilina (Dynapen®)                     | x             |     |   |   |   |   | x | x  |   | Ingerir con alimentos.   |               |   | Malestar estomacal, gases, deposición floja, erupciones cutáneas, eritema, comezón.  |                   |
| Eritromicina                                 | x             |     | x |   |   |   | x | x  |   | Ingerir con alimentos.   |               |   | Dolor abdominal, cambios en el apetito; disfunción hepática.   |                   |
| Etambutol (Myambutol®)                       | x             |     | x |   |   |   | x | x  | x | Ingerir con alimentos.   |               |   | Disminución de la agudeza visual; sarpullidos, dolor articular, malestar estomacal, dolor abdominal, fiebre, mareos, confusión mental. |                   |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

x = Posible  
 Rx = Prescripción  
 OTC = Venta libre (Over the counter)

A = Pérdida del apetito  
 D = Diarrea  
 C = Constipación

N = Náuseas  
 V = Vómitos

Ft = Fatiga  
 H = Jaqueca

☞ = Contraindicación  
 Otros = Otros comentarios

| Medicamento                        | Con alimentos |     |   |   |   |   |   |    |   |   |  | Sin alimentos | Otros comentarios   |  |
|------------------------------------|---------------|-----|---|---|---|---|---|----|---|---|--|---------------|---|--|
|                                    | Rx            | OTC | A | D | C | N | V | Ft | H |   |  |               |   |  |
| Iodoquinol (xodoxin®)              |               |     | x |   |   | x | x |    |   |   |  |               | Contiene Antiacidos   | Mareos, confusión mental   |
| Isonaizid = INH (Nydrasid®)        | x             |     |   |   |   | x | x |    |   |   |  |               | Evitar el alcohol.  | Hepatitis no infecciosa, deficiencia de vitamina B6.   |
| Metronidazol (Flagyl®)             | x             |     | x |   |   | x | x |    | x |   |  |               | Evitar el alcohol por completo.                                 | Boca seca, sabor metálico, mareos, confusión, sarpullido. <sup>10</sup>  |
| Minociclina                        | x             |     |   |   |   |   |   |    | x |   |  |               | No ingerir con antiácidos ni suplementos minerales.             | Mareos, somnolencia.   |
| Paronomocina (Humatin®)            | x             |     |   |   |   | x |   |    |   |   |  |               | No utilizar con aminoglicósidos.                                | Calambres abdominales.   |
| Pentaminida (Nebupent®, Pentam®)   | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x |  |               | Enfermedad hepática o renal.                                    | Sabor metálico; disnea; hipoglucemia e hiperglucemia (diabetes); hipotensión; sarpullido. <sup>12</sup>  |
| Penicilina V (Pen. Vee® K)         | x             |     |   |   |   | x | x |    |   |   |  |               | No ingerir con jugo de frutas ni con bebidas gaseosas.          | Sarpullido; malestar estomacal; lengua negra y velluda; con menor frecuencia: reacciones alérgicas cutáneas y shock anafiláctico. <sup>1</sup> |
| Primaquina                         |               |     |   |   |   | x | x |    |   |   |  |               |   | Anemia; dolor abdominal; trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos). <sup>11</sup>   |
| Primetamina (Daraprim®)            | x             |     | x |   |   | x | x |    |   |   |  |               | Cautela ante disfunción hepática o renal.                       | Anemia megaloblástica, dolor de lengua, pérdida del sabor, calambres abdominales, supresión de la médula ósea. <sup>9</sup>                    |
| Pirazinamida                       |               |     |   |   |   | x | x |    |   |   |  |               |   | Dolores musculares y en articulaciones; trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos).  |
| Rifabutina (Mycobutin®)            | x             |     |   |   |   | x | x |    |   |   |  |               | Las comidas con alto contenido de grasas retardan la absorción. | Cambio en el color de la orina, malestar estomacal, sarpullidos, cambios en el sabor. <sup>10</sup>  |
| Rifampicina (Rifadin®, Rimactane®) |               |     |   |   |   | x | x |    |   |   |  |               |   | Cambio en el color de la orina; neutropenia; sarpullido. <sup>11</sup>   |
| Estreptomisina (sólo inyección)    | x             |     | x |   |   | x | x |    |   |   |  |               |   | Nefrotoxicidad, ototoxicidad y neurotoxicidad. <sup>11</sup>   |
| Sulfadiacina (Microsulfon®)        | x             |     |   |   |   |   |   |    |   |   |  |               | Cautela con la exposición solar.                                | Fiebre; comezón; sarpullido; fotosensibilidad; mareos; jaqueca.  |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

☉ = Contraindicación  
Otros = Otros comentarios

Ft = Fatiga  
H = Jaqueca

N = Náuseas  
V = Vómitos

A = Pérdida del apetito  
D = Diarrea  
C = Constipación

x = Posible  
Rx = Prescripción  
OTC = Venta libre (Over the counter)

| Medicamento  | Sin alimentos |     |   |   |   |   |   |    |   |               |   | Otros comentarios  |  |  |
|--|---------------|-----|---|---|---|---|---|----|---|---------------|---|--|--|--|
|  | Rx            | OTC | A | D | C | N | V | Ft | H | Con alimentos | ☉ |  |  |  |
| Tetraciclina (Achromycin®, Tetracycln®)                                  | x             |     | x |   |   | x | x |    |   |               |   | Ingerir con el estómago vacío 1 hora antes o 2 horas después de las comidas. | Malestar estomacal, sarpullido, lengua velluda, comezón, fiebre, escalofríos, anemia, cambio de color en la piel.  |  |
| Trimetoprima-sulfametoxazol = TPM-SMX = cotrimoxazol (Bactrim®, Septra®) | x             |     | x |   |   | x | x |    |   |               |   |  | Sarpullido; reacción alérgica (excepcionalmente puede ser grave: síndrome Stevens-Johnson – fiebre, náusea, escaras de las membranas mucosas de la boca); neutropenia. <sup>12</sup> |  |
| <b>ANTIFÚNGICOS</b>  |               |     |   |   |   |   |   |    |   |               |   |  |  |  |
| Amfotericina B   | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x             |   | Ingerir con el estómago vacío.   | Toxicidad renal, anemia, fiebre, presión sanguínea alterada.   |  |
| Clotrimazol (loción, crema, solución, comprimidos)                       | x             | x   |   |   |   |   |   |    |   |               |   |  | La administración tópica puede causar comezón, sarpullidos, eritema, ardor, ampollas, descamación, hinchazón, escozor.   |  |
| Fluconazol (Diflucan®)   | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x             |   |  | Náuseas, sarpullido, diarrea. <sup>11</sup>  |  |
| Flucitocin   | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x             |   |  | Sequedad bucal, dolor abdominal, sarpullido, confusión, anemia. <sup>9</sup>   |  |
| Itraconazol (Sporonox®)  | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x             |   |  | Náuseas, <sup>11</sup>   |  |
| Ketoconazol (Nizoral®)   | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x             |   |  | Náuseas; vómitos; comezón; dolor abdominal.  |  |
| Nistatina (Mycostatin®)  | x             |     | x |   |   | x | x |    |   |               |   |  | Malestar gastrointestinal, dolor estomacal. <sup>10</sup>  |  |
| <b>TRATAMIENTO CON ANTI-DEPRESIVOS / ANSIO-LÍTICOS</b>                   |               |     |   |   |   |   |   |    |   |               |   |  |  |  |
| Amitriptilina (Elavil®)  | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x             |   |  | Mucha fibra puede disminuir el efecto de la droga.   | Sequedad bucal, cambios en el sabor, mayor riesgo de problemas dentales, sedación, debilidad, edema, sarpullido, <sup>10</sup> |
| Amoxapina (Asendin®)   |               |     |   |   |   |   |   |    |   |               |   |  |  |  |
| Bupropiona (Wellbutrin®)   | x             |     | x |   |   |   |   |    |   |               |   |  | Pérdida de peso, inquietud, agitación, ansiedad, insomnio, confusión, hiperactividad, sensación de euforia, delirios, alucinaciones, disfunción mental. <sup>1</sup>                 |  |
| Desipramina (Norpramin®)   | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x             |   |  | Aumento del apetito, aumento de peso, sequedad bucal, somnolencia, visión borrosa, debilidad, hipotensión, hipertensión, confusión.  |  |
| Fluoxetina (Prozac®)   | x             |     | x |   |   | x | x |    |   | x             |   |  | Sequedad bucal, cambios en el sabor, dispepsia, temblor, insomnio, somnolencia. <sup>10</sup>  |  |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

x = Posible  
 Rx = Prescripción  
 OTC = Venta libre (Over the counter)

A = Pérdida del apetito  
 D = Diarrea  
 C = Constipación

N = Náuseas  
 V = Vómitos

Ft = Fatiga  
 H = Jaqueca

⚠ = Contraindicación  
 ⚡ = Otros comentarios

| Medicamento                                       | Rx | OTC | A | D | C | N | V | Ft | H | Con alimentos            | Sin alimentos | Otros comentarios   |
|---|----|-----|---|---|---|---|---|----|---|--------------------------|---------------|---|
| Lozepam (Ativan®)                                 | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               | Somnolencia, confusión, dependencia (psicofármaco de 1º línea).   |
| Nefazodona (Serzone®)                             |    |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               |   |
| Nortriptilina (Pamelor®)                          | x  |     | x |   |   |   | x |    |   | Ingerir con las comidas. |               | Sedación, somnolencia. <sup>10</sup>  |
| Paroxetina (Paxil®)                               | x  |     | x | x | x | x | x |    |   | Ingerir con las comidas. |               | Evitar suplemento de triptófano. <sup>10</sup>  |
| Sertralina (Zoloft®)                              | x  |     | x | x | x | x | x |    |   | Ingerir con alimentos.   |               | Sequedad bucal, dispepsia, insomnio, mareos, temblor. <sup>10</sup>   |
| Trazodona (Desyrel®)                              | x  |     |   |   | x | x | x | x  |   | Ingerir con alimentos.   |               | Aumento o disminución del apetito, sequedad bucal, aumento del riesgo de sufrir problemas dentales, somnolencia, visión borrosa. <sup>10</sup>                        |
| Venlafaxina (Effexor®)                            | x  |     | x | x | x | x | x |    |   | Ingerir con alimentos.   |               | Somnolencia, sequedad bucal, insomnio, debilidad, sudoración.   |
| <b>ANTIEMÉTICOS y ESTIMULANTES DEL APETITO</b>    |    |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               |   |
| Difenhidramina (Benadryl®)                        |    | x   |   |   |   |   |   |    |   |                          |               |   |
| Proclorperazina (Compazine®)                      | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               | Sequedad bucal, sedación, mareos, retención urinaria.   |
| Prometazina (Phenergan®)                          | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               | Movimientos anormales; hipotensión; mareos. <sup>11</sup>   |
| Trimethobenamida (Tigan®)                         | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               | Idem anterior.  |
| Metoclopramida (Reglan®)                          | x  |     |   | x |   |   |   |    |   |                          |               | Idem anterior.  |
| Dronabinol (Marinol®)                             | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               | Diarrea; debilidad; inquietud. <sup>11</sup>  |
| Marihuana medicinal                               | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               | Somnolencia; confusión; dependencia.  |
| Acetato de Megestrol (Megace®)                    | x  |     | x |   | x | x | x |    |   |                          |               | Somnolencia; confusión; dependencia.  |
| Ondansetron (Zofran®)                             | x  |     |   |   | x |   |   |    |   |                          |               | Cambios en el flujo menstrual; anorexia; edema.   |
| <b>AGENTES QUIMIOTERAPÉUTICOS</b>                 |    |     |   |   |   |   |   |    |   |                          |               |   |
| Sulfato de Bleomicina (Blenoxane®)                | x  |     | x |   | x | x | x |    |   |                          |               | Constipación; diarrea; jaqueca; fiebre. <sup>11</sup>   |
| Ciclofosfamida (Cytosan®)                         | x  |     | x |   | x | x | x |    |   |                          |               | Toxicidad pulmonar; fiebre, sarpullido; escalofríos. <sup>10</sup>  |
| Citarabina (Cytosar-U®)                           |    |     | x |   |   |   |   |    |   |                          |               | Cistitis de origen inflamatorio o hemorrágico; alopecia temporal; trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos diarrea); supresión de la médula ósea. <sup>1</sup> |
| Daurubicina = adriamicina liposómica (DaunoXome®) | x  |     | x |   | x | x | x |    |   |                          |               | Insuficiencia cardíaca congestiva; supresión de la médula ósea; alopecia; fiebre; dificultad respiratoria; dolor abdominal o de espalda; anorexia. <sup>1</sup>       |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

x = Posible  
 Rx = Prescripción  
 OTC = Venta libre (*Over the counter*)

A = Pérdida del apetito  
 D = Diarrea  
 C = Constipación

N = Náuseas  
 V = Vómitos

Ft = Fatiga  
 H = Jaqueca

⚡ = Contraindicación  
 Otros = Otros comentarios

| Medicamento  | Rx | OTC | A | D | C | N | V | Ft | H | Con alimentos  | Sin alimentos | Otros comentarios   |
|--|----|-----|---|---|---|---|---|----|---|--|---------------|---|
| Doxorubicina (Adriamycin®)   | x  |     | x |   |   | x | x |    | x |  |               | Evitar el alcohol. Sequedad bucal, glositis, estomatitis, ulceración gastrointestinal, esofagitis, fiebre, sarpullido. <sup>10</sup>  |
| Etoposido (VePesid®)   |    |     | x | x |   | x | x |    |   |  |               | Trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea); supresión de la médula ósea. <sup>11</sup>   |
| Interferon-alpha (Intron-A®)   | x  |     | x | x |   | x | x | x  | x |  |               | Dolor abdominal, fiebre, debilidad muscular, mareos, tos, depresión. <sup>1</sup>   |
| Metotrexato (Reumatrex®)   | x  |     | x | x |   | x |   |    |   | Ingerir dos horas después de la comida o una hora antes de la siguiente comida o refrigerio. |               | Daño hepático y pulmonar, anemia, reducción en el recuento de glóbulos blancos; úlceras estomacales, trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea). <sup>11</sup> |
| Paclitaxel (Taxo®)   | x  |     |   |   |   | x | x |    |   |  |               | No combinar con otras drogas de inducción neurotóxica.  |
| Vincristina (Oncovin®)   | x  |     | x | x |   | x | x |    | x |  |               | No utilizar con antimicóticos.  |
| Vinblastina (Velban®)  | x  |     | x | x |   | x | x |    | x |  |               | Estomatitis, dolor de garganta, dolor abdominal, hipertensión. <sup>10</sup>  |
| <b>TERAPIAS INMUNES-TIMULANTES + ESTIMULANTES DE LA MÉDULA ÓSEA</b>          |    |     |   |   |   |   |   |    |   |  |               |   |
| Ciclosporina (Cyclosporin®)  | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |  |               |   |
| Eritropoyetina (Procrit®, Epogen®)   | x  |     | x | x |   | x | x | x  | x |  |               | Enfermedad de las encías, toxicidad renal y hepática, hipertensión. Hipertensión; fiebre; dolor óseo o muscular; tos. <sup>10</sup>   |
| Factor estimulante de colonias-Granulocitos (G-CSF) = filgrastim (Neupogen®) | x  |     |   |   |   |   |   |    |   |  |               | Dolor óseo.   |
| Factor estimulante de colonias macrófago - Granulocitos (GM-CSF)             |    |     | x |   |   |   |   |    | x |  |               | Escafofros, enzimas hepáticas elevadas, sarpullido, dolor abdominal.  |
| Interleuquina-2 (Proleukin®)   |    |     | x |   |   | x | x |    | F |  |               | Disfunción pulmonar. Fiebre, escafofros, malestar, fatiga (enfermedad similar a la gripe). <sup>1</sup>   |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

x = Posible  
 Rx = Prescripción  
 OTC = Venta libre (*Over the counter*)

A = Pérdida del apetito  
 D = Diarrea  
 C = Constipación

N = Náuseas  
 V = Vómitos

Ft = Fatiga  
 H = Jaqueca

☞ = Contraindicación  
 Otros = Otros comentarios

| Medicamento   | Rx |  | OTC |  | A |  | D |  | C |  | N |  | V |  | Ft |  | H |  | Sin alimentos |  | Con alimentos |  | Otros comentarios |  |
|---|----|--|-----|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|----|--|---|--|---------------|--|---------------|--|-------------------|--|
|   | x  |  | x   |  | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  | x  |  | x |  |               |  |               |  |                   |  |
| Globulina intravenosa inmmune ( <i>Intravenous Immune Globulin, IVIG</i> )        | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   | Febre, escalofríos, lipotimia.   |
| Calcio Leucovorina  |    |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Prednisona (Deltason®)  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   | Trastornos gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarreas, úlceras); cambios de humor; crecimiento del cabello (hirsutismo).<br>Uso prolongado: osteoporosis, cataratas. <sup>11</sup>                       |
| <b>ANALGÉSICOS/ OPIÁCEOS/ ANTAGONISTAS</b>  |    |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Codeína   | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   | Opiáceos en general. <sup>12</sup><br>nivel de conciencia reducido; sedación; aturdimiento; desorientación.  |
| Fentamil  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   | No apto para dolor leve o intermitente.  |
| Hidrocodona Bitartrato  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Metadona  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Morfina   |    |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Oxicodona (Percodan®, Percocet®)  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Antiinflamatorios no esteroideos (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Agents, NSAIDs) |    |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   | Anti-inflamatorios no esteroideos ( <i>Non-Steroid Anti-Inflammatory Agents, NSAIDs</i> ) en general. <sup>12</sup><br>• Irritación gastrointestinal (dolor, disminución del apetito, úlceras, hemorragias). |
| Ibuprofeno (Motrin®)  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   | Minimizar o evitar el uso de alcohol debido a efectos colaterales gastrointestinales.<br>Puede aumentar la toxicidad de la droga anticancerígena 5-FU.   |
| Indometacina  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Naproxen  |    |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   | Estomatitis.   |
| Sulindac (Clinoril®)  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Estimulantes del Sistema Nervioso Central ( <i>Central Nervous System, CNS</i> )  |    |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   |  |
| Metilfenidato (Ritalin®)  | x  |  |     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |               |  |               |  |                   | Grave lipotimia, paro respiratorio, infarto, mareo, sedación, calambres, sequedad bucal, alteraciones del sabor, sudoración. <sup>1</sup>  |

# Medicamentos contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

Por favor, ayúdenos a mantener esta información actualizada e informenos sobre cualquier error o nueva información: 323-993-1612 o [mfenton@apla.org](mailto:mfenton@apla.org), Nutrition & HIV Program, AIDS Project Los Angeles

Copyright © 2000 AIDS Project Los Angeles, utilizado con autorización.

Marcy Fenton, MS, RD, AIDS Project Los Angeles, Nutrition & HIV Program: 323-993-1612, 1996 revisions: 9/96, 3/97, 4/97, c/E. Silverman 8/98, c/ Angela Liang 10/98, c/ Dr. Katz 4/99

## Referencias:

1. Project Inform: *The HIV Drug Book, 2<sup>nd</sup> Edition*. Pocket Books, 1998.
2. *Prevention and treatment of wasting in HIV Disease*. Numedx, 1(1), otoño 1997.
3. UniMed Pharmaceuticals, Inc. *Anadrol-50 (Oxymetholone)* (información de producto), 1997.
4. San Francisco AIDS Foundation: *Promising New Drugs in Development* (resumen), 1997.
5. Stadlanders: The future of HIV drugs. *Lifetimes 2*, actualizada de la edición 1<sup>o</sup>, 1998.
6. Hanna L: Nausea and vomiting . BETA, 23-26, junio 1997.
7. Eldridge B: Nutritional care in HIV infection and AIDS; en la *9<sup>na</sup> edición de Krause Food, Nutrition & Diet Therapy*. Mahan and Escott-Stump editores, 1996.
8. Arky R, et al. (y colaboradores): *Physicians' Desk Reference, 51<sup>st</sup> Edition*, Medical Economics, Inc. 1997.
9. Pronskey ZM & Fields-Gardner C: *HIV Medications Food Interactions, 1<sup>st</sup> Edition*. Food-Medication Interactions, 1998.
10. Pronskey ZM: *Food Medication Interactions, 10<sup>th</sup> Edition*. Food-Medication Interactions, 1997.
11. Kaiser Permanente *Drug Formulary Southern California*, 1997-98.
12. Katz, Mark MD. Comunicación personal, 1999.

## Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

### “Lista Adicional de Alimentos” para Crixivan® (sulfato de indinavir)\*

realizado por el Grupo de Prácticas Dietéticas relacionadas con el VIH/SIDA de la Asociación Americana de Dietistas  
[HIV/AIDS Dietetic Practice Group of The American Dietetic Association]

Los refrigerios seleccionados que se mencionan a continuación cumplen con los siguientes requerimientos: contienen 2 gramos o menos de grasa, 5,6 gramos o menos de proteínas, 65 gramos o menos de carbohidratos y menos de 300 calorías en total.

Sabina Beesley, MS, RD; Joya Melissa, RD; y Marcy Fenton MS, RD, miembros del Grupo de Prácticas Dietéticas relacionadas con el VIH/SIDA de la Asociación Americana de Dietistas (*HIV/AIDS Dietetic Practice Group of The American Dietetic Association*) elaboraron esta lista para Merck & Co. Inc. La Administración de Drogas y Alimentos (*Food and Drug Administration*, FDA) aprobó esta lista en agosto de 1997.

Algunos comentarios y aclaraciones, que se han agregado a la lista original, aparecen en *letra cursiva*.

| Alimento  | Porción  | Gramos de grasas | Gramos de proteínas | Gramos de carbohidratos | Calorías |
|---|--|------------------|---------------------|-------------------------|----------|
| Barras Nabisco™ Newton Cobbler                                    | 3 barras   | 0                | 2,4                 | 54                      | 180      |
| Barras de higo y jugo   | 2 barras de higo, 1 taza de jugo (que no sea de pomelo)  | 2,5              | 1,5                 | 50                      | 224      |
| Crema de arroz con leche descremada, pasas de uva y azúcar morena | 1 taza de crema de arroz cocida<br>½ taza de leche descremada<br>2 cucharadas de azúcar<br>1 cucharada de pasas de uva | 0,4              | 5,6                 | 36                      | 168      |
| Galletas de trigo Snack Well™ con queso crema descremado y jugo   | 8 galletas Snack Well™<br>2 cucharadas de queso crema descremado<br>½ taza de jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> )     | 0,1              | 6                   | 34                      | 161      |
| Pretzels y gaseosa  | 1 taza de <i>pretzels</i> ( <i>sin grasa</i> )<br>½ lata de gaseosa o ½ vaso de jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> )   | 2,0              | 4,4                 | 59                      | 275      |
| Jello™ con fruta enlatada y galletas de jengibre Nabisco™         | 1 taza de Jello™<br>½ taza de frutas enlatadas<br>3 galletas de jengibre Nabisco™                                      | 2,1              | 4                   | 31                      | 158      |
| Compota de manzana y galletas de jengibre Nabisco™                | 1 taza de compota de manzana<br>2 galletas de jengibre Nabisco™  | 1,9              | 1,3                 | 62                      | 252      |
| Bollo y jugo  | 1 bollo <i>pequeño</i> (sin nueces ni semillas)<br>1 taza de jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> )                      | 0,8              | 3,7                 | 55                      | 241      |
| Espaguetis con salsa de tomate y gaseosa                          | 1 taza de espaguetis<br>½ taza de gaseosa o jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> )                                       | 2,1              | 5,3                 | 61                      | 282      |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

| Alimento   | Porción  | Gramos de |           |               | Calorías |
|--|--|-----------|-----------|---------------|----------|
|  |  | grasas    | proteínas | carbohidratos |          |
| Tortilla de maíz con arroz cocido al vapor y salsa   | 1 tortilla de maíz<br>½ taza de arroz (preparado sin manteca ni aceite)<br>3 cucharadas de salsa   | 1,5       | 4,1       | 35            | 169      |
| Suplemento de frutas bebible Citrosource™ o Resource™  | ½ caja = ½ taza  | 0         | 4,4       | 18            | 90       |
| Pastel de arroz con mermelada y jugo   | 2 pasteles de arroz con 2 cucharadas de mermelada<br>1 taza de jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> )  | 0,08      | 1,4       | 79            | 324      |
| Sopa de tomate, galletas de ostras, té con leche y azúcar  | 1 taza de sopa de tomate (c/ agua)<br>6 galletas de ostras<br>1 taza de té<br>2 cucharadas de leche descremada<br>1 cucharada de azúcar                | 2,2       | 3         | 25            | 126      |
| PowerBar™ con Gatorade™  | ½ barra<br>8 onzas (aprox. 236 cm <sup>3</sup> ) de Gatorade™  | 1,3       | 5,0       | 36            | 173      |
| Cereal con leche descremada y banana   | 1 taza de cereal seco*<br>½ taza de leche descremada<br>1 banana mediana   | 1-2       | 4-5       | 31-45         | 150-180  |
| Espaguetis (preparados sin aceite ni manteca) con salsa de tomate y jugo   | ½ taza de espaguetis cocidos<br>½ taza salsa de tomate<br>1 taza de jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> )   | 0,9       | 4,9       | 65            | 279      |
| Tostada (sin agregar manteca ni margarina) con mermelada y té o café con leche descremada y azúcar                 | 1 rebanada de pan<br>2 cucharadas de mermelada<br>8 onzas (aprox. 236 cm <sup>3</sup> ) té/café<br>1 cucharada azúcar<br>2 cucharadas leche descremada | 1,2       | 3,8       | 57            | 250      |
| Palomitas de maíz solas (sin manteca ni aceite, libres de grasa, infladas o preparadas en el microondas) y gaseosa | 3 tazas de palomitas de maíz<br>1 lata de gaseosa o 1 taza de jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> )   | 0         | 3,0       | 53            | 226      |
| Muffin inglés (sin manteca ni margarina) con mermelada y té común o de hierbas sin azúcar                          | 1 muffin inglés<br>1 cucharada de mermelada<br>1 taza de té común o de hierbas<br>2 cucharaditas de azúcar   | 1,0       | 4,4       | 49            | 226      |
| Arroz (preparado sin aceite, manteca ni margarina) con vegetales y salsa de soja                                   | ½ taza de arroz preparado<br>½ taza de vegetales cocidos al vapor<br>1 cucharada de salsa de soja  | 0,5       | 5,6       | 28            | 136      |

\* El grupo de cereales incluye aquellos cereales que contienen menos de 2 gramos de proteínas o grasas por cada porción (equivalente a ½ taza). Ejemplos de estos cereales son: Corn Pops™, Fruit Loops™, Golden Grahams™, Chex™, Rice Puffs, Corn Flakes™, Wheaties™, Special K™, Cocoa Puffs, Cheerios, Frosted Mini Wheats™, Raisin Bran™, Total™, Shredded Wheat™. No incluye aquellos cereales que tienen agregado de frutos secos o granola, ni las Cracklin Oat Bran Cereal™.

## Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

| Alimento  | Porción  | Gramos de grasas | Gramos de proteínas | Gramos de carbohidratos | Calorías |
|---|--|------------------|---------------------|-------------------------|----------|
| Pastel de ángel con fresas o frutas enlatadas y café  | 1 rebanada mediana de pastel de ángel<br>½ taza de fresas o frutas enlatadas<br>8 onzas (aprox. 236 cm <sup>3</sup> ) de café<br>2 cucharadas de leche descremada<br>1 cucharadita de azúcar | 0,7              | 5                   | 50                      | 218      |
| Frutas (menos coco y aguacate)  | 1 taza o una mitad   | 0 a 0,5          | 0                   | 20 a 50                 | 73       |
| Sopa de miso con bolitas de arroz   | 10 onzas (aprox. 295 cm <sup>3</sup> ) de sopa<br>1 bolita de arroz blanco (¼ taza de arroz)   | 0,9              | 5,7                 | 33                      | 164      |
| Fideos (preparados sin aceite, manteca, ni margarina) y vegetales cocidos al vapor                      | ½ taza de fideos cocidos<br>¼ a ½ taza de vegetales al vapor   | 1,5              | 4,9                 | 25                      | 130      |
| Sopa de vegetales <sup>#</sup> sin grasa o con bajo contenido de grasa y pan (sin manteca ni margarina) | 1 taza de sopa<br>1 rebanada de pan (sin nueces ni semillas)   | 2,1              | 4,6                 | 19                      | 120      |
| Barra de granola Chewy de Quaker <sup>TM</sup> con bajo contenido de grasa                              | 1 barra  | 2                | 2                   | 22                      | 110      |
| Frutas secas (que no sea coco, nueces, semillas ni rodajas de plátano fritas)                           | ½ taza de frutas secas   | 0                | 2                   | 52                      | 220      |
| Barra de cereales Snack Well <sup>TM</sup>  | 1 barra  | 0                | 1                   | 29                      | 120      |
| Rollo de frutas   | 1 rollo  | 12               | 0                   | 1                       | 50       |
| Tostadas con jalea (sin manteca ni margarina), jugo de manzana y café con leche descremada y azúcar     | 1 rodaja de pan, 1 cucharada de jalea<br>1 taza de jugo de manzana<br>1 taza de café<br>2 cucharadas de leche descremada<br>1 cucharadita de azúcar  | 1,1              | 4                   | 57                      | 250      |
| Copa de refrigerio Jello <sup>TM</sup>  | 1 copa de refrigerio   | 0,4              | 5,1                 | 23                      | 89       |
| Budín sin grasas  | 1 porción de budín   | 0,4              | 3                   | 21                      | 90       |
| Paleta helada (sólo a base de agua)   | 1 paleta (2 fl.oz , 60 cm <sup>3</sup> )   | 0                | 0                   | 11                      | 43       |
| <i>Cortido</i> : tortilla de maíz con pepino, tomate, jugo de lima y cebolla de verdeo                  | 1 tortilla de maíz<br>1 tomate mediano<br>1 pepino mediano (sin cáscara)<br>1 cebolla de verdeo<br>3 cucharadas de jugo de lima  | 1,2              | 4,2                 | 30                      | 130      |

<sup>#</sup> Incluye sopas vegetarianas que contienen menos de 1 gramo de grasa y menos de 3 gramos de proteínas por porción (equivalente a 1 taza)

## Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

| Alimento  | Porción  | Gramos de | Gramos de | Gramos de car- | Calorías |
|---|--|-----------|-----------|----------------|----------|
|   |  | grasas    | proteínas | bohidratos     |          |
| Matzo y salsa   | 1 plancha de <i>Matzo</i><br>¼ taza de salsa   | 0         | 3,5       | 23             | 120      |
| Papas al horno y salsa  | 1 papa mediana asada (sin piel)<br>¼ taza de salsa   | 0,3       | 3,5       | 36             | 162      |
| Jicama, cruda   | 1 taza   | 0,2       | 1         | 10             | 46       |
| Pan árabe (blanco, no <i>integral</i> )                                 | 1 pan árabe blanco   | 1,1       | 5,4       | 33             | 165      |
| Barra para el desayuno sin grasas Health Valley™ y jugo                 | 1 barra<br>8 onzas (aprox. 236 cm <sup>3</sup> ) de jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> )                             | 0         | 2         | 50             | 210      |
| Cubos de malvavisco crocante Rice Krispies Treats™ de Kellogg's, y jugo | 1 cubo = 0,78 oz (23 cm <sup>3</sup> )<br>8 oz (aprox. 236 cm <sup>3</sup> ) de jugo ( <i>que no sea de pomelo</i> ) | 2         | 1         | 45             | 200      |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

## CUADRO DE RUTINA DIARIA

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

| <i>HORARIO</i> | <i>MEDICAMENTOS</i> | <i>COMIDAS/REFRIGERIOS</i> | <i>COMENTARIOS</i> |
|----------------|---------------------|----------------------------|--------------------|
| _____<br>am/pm |                     |                            |                    |

# Medicamentos Contra el VIH y Complicaciones Nutricionales

## SUS COMENTARIOS

---

---

---

---

---

## PREGUNTAS PARA HACERLE AL ASESOR DEL TRATAMIENTO

---

---

---

---

---

## PREGUNTAS PARA HACERLE A SU DIETISTA MATRICULADO

---

---

---

---

---

## PREGUNTAS PARA HACERLE A SUS MÉDICOS

---

---

---

---

---

Copyright © 1999 AIDS Project Los Angeles

# Las Comidas Correctas

## Una Guía con Opciones para Elegir Diariamente los Alimentos Apropriados, para Quienes Viven con VIH



Beneficios, seguridad y eficacia de los remedios no convencionales



|   | GRUPO DE ALIMENTOS             | EJEMPLOS DE OPCIONES DE ALIMENTOS   |
|---|--------------------------------|---|
| E<br>n<br>e<br>r<br>g<br>í<br>a   | Almidones complejos:           | Granos enteros: trigo, centeno, maíz, avena, arroz, trigo burgol, trigo sarraceno/ kasha, quinoa; pan de harina integral, cereales fríos y calientes, y otros productos a base de granos como las pastas, las galletitas; papas, calabaza de invierno.  |
|   | Proteínas animales:            | Carne de vaca, pollo, pescado, pato, cerdo, pavo, cordero, huevos, leche, queso, polvos proteínicos a base de huevo o leche.  |
| C<br>r<br>e<br>c<br>i<br>m<br>i<br>e<br>n<br>t<br>o   | Proteínas vegetales:           | Habichuelas secas (cocidas): negras, pintas, rojas, lima, garbanzos, etc., arvejas verdes, arvejas partidas, lentejas, alimentos derivados de la soja (porotos de soja, tofu, polvos proteínicos a base de soja, tempeh), semillas, nueces y mantequilla de frutos secos (de maní, girasol, sésamo, almendras, nueces de Pará, etc.)  |
|   | Calcio animal:                 | Leche, queso blanco, yogur, quesos duros, helado de crema, salmón en lata (con espinas), sardinas en lata (con espinas).  |
| P<br>r<br>o<br>t<br>e<br>c<br>c<br>i<br>ó<br>n  | Calcio vegetal:                | Tofu procesado con calcio, brócoli, col chino, almendras, higos secos, verduras (chard, mostaza, collard), jugo de naranja o leche de soja fortificados con calcio.   |
|   | Alimentos ricos en vitamina A: | Zanahoria, pimiento rojo, batata, naranja, frutilla, tomate, espinaca, calabaza, cantalupo, sandía, verduras (collard, arugala, nabo), calabaza de invierno.  |
|   | Alimentos ricos en vitamina C: | Guayaba, pimiento rojo y verde, papaya, naranja y pomelo y jugo de naranja y de pomelo, brócoli, repollitos de Bruselas, colinabo, frutilla, kiwi, melón cantalupo, tomate y jugo de tomate, espinaca, col.   |
|   | Otros vegetales y frutas:      | Manzana, banana, pera, pasas de ciruela, berenjena, cebolla, lechuga, zapallitos zucchini, pasas de uva, durazno, apio, champiñones, nabos, rabanitos, espárragos.  |
| E<br>n<br>e<br>r<br>g<br>í<br>a<br><br>A<br>d<br>i<br>c<br>i<br>o<br>n<br>a<br>l                | Azúcares simples:              | Azúcar blanca de mesa, azúcar morena, miel, melaza, jarabe de maíz, gaseosas, golosinas.  |
|   | Grasas:                        | Aceites monoinsaturados: aceitunas, canola, semillas de lino y aceites de maní, oliva, palta.<br>Grasas poliinsaturadas: alazor, maíz, soja, semillas de algodón, sésamo y aceites de girasol y margarina líquida o blanda.<br>Grasas y aceites saturados: manteca, margarina dura, aceite de coco y palma, grasa de carne vacuna, grasa de pollo, tocino/panceta, cerdo.                   |
| P<br>r<br>o<br>t<br>e<br>c<br>c<br>i<br>ó<br>n<br><br>A<br>d<br>i<br>c<br>i<br>o<br>n<br>a<br>l | Suplementos:                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamina/Mineral – Un suplemento del tipo del “One-a-day”, cerca del 100% de la ingesta diaria recomendada (Recommended Dietary Allowance, RDA) – tomar 2 comprimidos por día, uno a la mañana y uno a la noche.</li> <li>• Vitamina E – 400 IU por día</li> <li>• Vitamina C – 500-1000 mg por día</li> <li>• Complejo-B – uno por día</li> </ul> |

