



## **PROGRAMA DEL CURSO SOBRE NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES PARA PERSONAS CON INFECCIÓN VIH.**

**Dirigido a técnicos de salud, educadores y trabajadores sociales.**

### **Justificación**

La nutrición juega un papel importante en la inmunidad y la habilidad del sistema inmune a responder ante infecciones, así como en la prevención primaria y secundaria en otras enfermedades crónicas.

A pesar de la mejora en los tratamientos, el control de la infección por VIH y la reducción de enfermedades oportunistas y la desnutrición, los problemas nutricionales siguen siendo habituales en la infección por VIH, y pueden estar relacionados con la propia infección por VIH como por los efectos de la medicación antirretroviral y otras medicaciones, en el caso de enfermedades concomitantes o intercurrentes que requieran medicación. Junto a estos factores y a los propios de tipo más personal y social, se suma el incremento de la esperanza de vida y el envejecimiento progresivo de la población con VIH, que pueden condicionar un envejecimiento precoz y por lo tanto, una mayor prevalencia de enfermedad metabólica y aumento del riesgo cardiovascular. De esta forma, la nutrición y alimentación debe formar parte del cuidado integral del paciente con infección VIH, con el objetivo principal de mantener o mejorar el estado nutricional, tratar o paliar la sintomatología que pueda presentar a lo largo de su vida y, por lo tanto, mejorar su calidad de vida.

### **Guión del curso**

La propuesta consiste en 16 horas divididas en 2 días, dirigida a técnicos de salud, educadores y trabajadores sociales que trabajan en el ámbito de la prevención del VIH y las ITS.

Las sesiones serán teórico-prácticas, destinando aproximadamente 40% del tiempo a la parte teórica 60% a la parte práctica. Se pretende que sean sesiones muy participativas. Se realizarán casos prácticos.

#### **Bloque 1: Básicos de nutrición y alimentación**

1. Introducción: Por qué es importante la Nutrición y por qué debe formar parte del cuidado en la infección por VIH
2. Concepto de Alimentación, nutrición y dietética. Dieta equilibrada y dieta mediterránea. Grupos de alimentos y composición nutricional en macro y micronutrientes. Pirámide de la Dieta Mediterránea.
3. Myplate. Planificando un menú. Ejemplos prácticos de elaboración de menús equilibrados. Otras opciones de alimentación equilibrada: dieta vegetariana, etc.



#### 4. Mitos y realidades de la alimentación

#### Bloque 2:

#### 5. Valoración del estado nutricional. Necesidades nutricionales específicas en infección VIH

#### 6. Efectos secundarios de la medicación

#### 7. Alimentación en situaciones específicas

- a. Problemas digestivos
- b. Hiperlipemias
- c. Hiperglicemias, diabetes
- d. Falta de apetito, fatiga, astenia
- e. Pérdida de peso
- f. Sobrepeso y obesidad
- g. Osteopenia-osteoporosis
- h. Enfermedad renal
- i. Hipertensión arterial
- j. Enfermedad hepática, coinfección por hepatitis C
- k. Anemia
- l. Lipodistrofia
- m. TBC
- n. Problemas neurológicos
- o. Neumonía
- p. Cáncer
- q. Problemática social
- r. Alcohol
- s. Alergias y/o intolerancias alimentaria

#### Bloque 3:

#### 8. HIV y poblaciones específicas

- a. Envejecimiento (*Aging*)
- b. Mujeres
  - i. Mujer y VIH
  - ii. Embarazo
  - iii. Menopausia
- c. Niños y Adolescentes
- d. UDVP
- e. Inmigración



FUNDACIÓ LLUITA  
CONTRA LA SIDA



Coordinadora estatal de VIH y sida

- f. Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, ortorexia, vigorexia, comedor nocturno, etc

Bloque 4:

9. Suplementos nutricionales, ayudas ergogénicas y otros complementos. Interacciones alimentos o complementos y medicamentos
10. Importancia de la actividad física.
11. Cuando derivar visita a Dietista-nutricionista?

**Docente:**

Carla Estany Quera, Dietista-nutricionista (Fundación Lucha contra el Sida. Hospital Germans Trias i Pujol, Badalona. Barcelona).