

Estar activo

cuando tienes

VIH/SIDA

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Mantenerse activo es importante para las personas que viven con el virus de inmunodeficiencia humana o VIH. Un programa de actividad física bien diseñado puede ayudar a que tu tratamiento contra el VIH sea más efectivo y te dará más energía. No hay evidencia de que el ejercicio a una intensidad moderada debilite el sistema inmune. El entrenamiento muscular es muy importante para las personas con VIH porque puede ayudar a disminuir la pérdida del músculo o hueso causada por el virus o los medicamentos contra el VIH.

Ciertos medicamentos antirretrovirales (TAR) aumentan el riesgo de desarrollar algunos problemas de salud como colesterol elevado, cambios en la grasa corporal (cantidad y distribución), diabetes tipo 2, problemas cardíacos o huesos débiles. Tanto la actividad aeróbica como el entrenamiento muscular mejoran estos problemas de salud y la calidad de vida. Si tú eres un adulto con VIH que responde bien al tratamiento, mantenerte activo es seguro y esencial.

Empezando

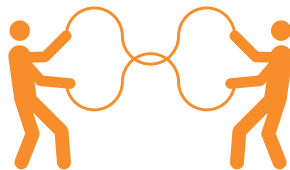
Comienza sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



Mantente activo con un amigo

Haz actividades que te gusten y encuentra un compañero de actividades en casa o en el trabajo. Los que hacen ejercicio con un amigo tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



Motivación

Usa un monitor de actividad o una aplicación de teléfono inteligente para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos/día.



Consejos y precauciones sobre el VIH

Habla con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicio, especialmente si tienes síntomas relacionados con el VIH o efectos secundarios de los antirretrovirales. ¿Hay algún medicamento que estés tomando que pueda afectar como respondes al ejercicio?

Muchos medicamentos contra el VIH pueden causar efectos secundarios, como diarrea, mareos, dolores de cabeza, fatiga, fiebre, dolores musculares, náusea y vómito. Trabaja con tu equipo médico para ajustar tu programa de actividades.

Si tienes osteopenia o huesos débiles, habla con tu médico sobre entrenamiento muscular o actividades con pesas que puedan ayudarte.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Acumula hasta 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero, ejercicio acuático o baile).

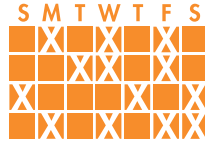
¿Qué?

¡Cualquier actividad rítmica continua!



¿Con qué frecuencia?

3-5 días/semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil



¿Cuánto?

Comienza con 10 minutos. Gradualmente acumula hasta 30-60 minutos durante el día.



Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad.

Precauciones de actividad aeróbica

- Evita hacer mucho ejercicio vigoroso. Si haces ejercicio a una intensidad demasiado alta, te cansarás más rápido. El ejercicio muy intenso puede afectar tu función inmune y aumentar el riesgo de lesiones o problemas cardíacos.
- Comienza con un nivel ligero de esfuerzo y aumenta gradualmente. El progreso puede ser lento al principio debido a los síntomas del virus y los efectos secundarios de los medicamentos, pero no dejes de estar activo.
- El tiempo total de actividad es más importante que la intensidad. ¡Comienza con poco y ve despacio!
- Si tienes dolor durante más de 2 horas después de la actividad, la próxima vez haz una actividad más fácil y por menos tiempo.
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo suave antes y después del ejercicio.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular es especialmente importante para combatir algunos de los efectos de la infección por VIH, por ejemplo, la pérdida muscular u ósea. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar la canasta de ropa o los trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

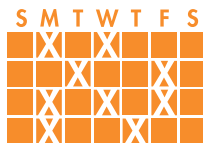
¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o sentadillas)



¿Con qué frecuencia?

2-3 días/semana
* Un día de descanso entre entrenamiento



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio.



¿Cuánto?

8-10 repeticiones. 1-2 series (para cada grupo muscular principal). Acumula hasta 3 series.



Recuerda: Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Si es necesario, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son parte esencial de un programa para personas con VIH / SIDA. Pero puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son divertidas. Juega dobles de tenis. Baila. Cuida de tu jardín. Juega al aire libre con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



Yoga, Tai Chi y Pilates

¡Todos ayudan con el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, y también son relajantes!



Ejercicios de flexibilidad

Estira tus músculos 2-3 días/semana. Estírate hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores) para mejorar la flexibilidad, el rango de movimiento de las articulaciones y el movimiento.



Entrenamiento de equilibrio

Los ejercicios de equilibrio pueden incluir pararse sobre un pie, caminar en una línea o usar una tabla de equilibrio. Entrena en un área despejada y usa una silla o una pared como apoyo si es necesario.



Más ayuda

Para obtener más información sobre hacer ejercicio con VIH, visita este sitio web: thebody.com/index/dietnut/exercise.html

Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

Comienza donde estás. **Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.**

¿Cómo comenzaré **esta semana?** _____