



# ejercicio

Todo el mundo puede beneficiarse de alguna forma de ejercicio y experimentar una mejora de su salud general y bienestar. El ejercicio moderado es beneficioso para el sistema inmune, y puede también mejorar el humor y suponer un importante medio para mantener una saludable imagen de uno mismo.

Aparte de las fórmulas populares de ejercicio, como nadar, hacer bicicleta, aeróbic, correr y entrenamiento con pesas, (a veces llamado ejercicios de resistencia), existen numerosos ejercicios basados en el movimiento, como el yoga, que ayudan a mantener el tono muscular y la flexibilidad al tiempo que poseen cualidades relajantes y de meditación.

## ¿Cuáles son los beneficios?

Los lípidos en sangre es el nombre que se da a las sustancias grasas contenidas en la sangre tales como el colesterol o los triglicéridos. Tener niveles altos de estas sustancias en la sangre aumenta el riesgo de padecer una enfermedad coronaria. Las personas que toman fármacos anti-VIH pueden tener niveles elevados de lípidos en sangre.

Elevar el ritmo cardíaco durante al menos treinta minutos tres veces por semana gracias al ejercicio aeróbico (como montar en bicicleta, correr, nadar o incluso caminar a buen paso) reduce estas grasas y de este modo disminuye el riesgo de una enfermedad cardíaca.

Las personas con síndrome de emaciación relacionado con el VIH que sufren desgaste relacionado con el VIH a menudo tienen bajos niveles de un tipo de colesterol denominado HDL (siglas inglesas de lipoproteína de alta densidad), al que en ocasiones se le llama colesterol "bueno". El ejercicio de resistencia ha demostrado producir un aumento significativo del colesterol HDL en hombres VIH positivos con niveles de testosterona normales.

El ejercicio regular ha demostrado reducir la grasa corporal total y del tronco en hombres VIH+ que presentan alteraciones en la distribución de la grasa corporal (lipodistrofia). El ejercicio de resistencia reduce los niveles elevados de triglicéridos y colesterol.

## Un programa personal planificado

La mayoría de los gimnasios cuentan con instructores cuyo trabajo es verificar que todos los ejercicios se ejecutan de forma segura. También pueden diseñar un programa de entrenamiento personal para ti.

Los gimnasios municipales pueden ser más baratos que los privados, y algunas organizaciones relacionadas con el VIH tienen sus propias instalaciones. En algunos casos, tu centro de tratamiento del VIH puede remitirte a un fisioterapeuta, un profesional de la salud especializado en ejercicio y terapia física.

## Combustible para el ejercicio

Antes de iniciar los ejercicios, asegúrate de estar correctamente hidratado, durante cada sesión de entrenamiento, asegúrate de mantener una adecuada ingesta de líquidos. Deberías beber al menos

entre 150 y 250ml cada 15 minutos durante cada sesión, y aumentar esa cantidad si estás tomando el inhibidor de la proteasa indinavir, a fin de prevenir la aparición de piedras en los riñones.

No hagas ejercicio antes de desayunar o inmediatamente después de una comida copiosa. La mejor hora para hacer ejercicio es 30 minutos después de un pequeño tentempié o una bebida sustitutiva de la comida. No comas durante el entrenamiento, pero procura comer un plato rico en hidratos de carbono y proteínas tan pronto como puedas al acabar cada sesión a fin de promover el crecimiento del tejido muscular. Pide consejo a un dietista titulado en tu centro de tratamiento para establecer una dieta adecuada.

## El programa de ejercicios

Se deben realizar estiramientos al inicio y término de cada sesión de ejercicios con la finalidad de calentar al principio y relajar los músculos fatigados al final. Los ejercicios de calentamiento no deberían durar más de 8-10 minutos y no deberían agotarte. Tu calentamiento podría consistir en hacer *footing*, montar en bicicleta o nadar tranquilamente. Calentar así los músculos reduce el riesgo de lesiones musculares durante el ejercicio intenso y aumenta el riesgo sanguíneo al corazón.

## Ejercicios de resistencia

La práctica regular de los ejercicios de resistencia puede emplearse para estimular y mantener el músculo al tiempo que se reduce la grasa corporal y se aumenta la fuerza muscular. Los ejercicios de resistencia deberían hacerse en series de 8 a 12 repeticiones. Empieza con una serie de cada ejercicio y aumentala hasta 3 a medida que tu resistencia mejore. Empieza con poco peso y aumentalo progresivamente. Levanta y baja los pesos con suavidad.

## Emaciación relacionada con el VIH

Las personas con menos masa muscular tienen más probabilidades de sufrir un debilitamiento más grave por pérdida de peso o emaciación (*wasting* en inglés), dado que normalmente el tejido muscular se pierde antes que la grasa corporal. Las pérdidas de peso significativas (más del 10% del total del peso corporal) pueden afectar a la calidad de vida, a la autoestima, a la capacidad de realizar las tareas diarias, así como a la capacidad para luchar contra otras infecciones.

Un estudio ha descubierto que los hombres con niveles bajos de testosterona, que habían perdido más del 5% de su peso corporal en los últimos 6 meses y que empezaron a hacer ejercicios de resistencia, ganaron 2,1kg en 16 semanas. En otro estudio, hombres con niveles de testosterona normales, que habían perdido más del 10% de su peso corporal, o que estaban por debajo del 90% de su peso ideal, iniciaron el ejercicio de resistencia (3 veces a la semana durante 12 semanas). Estos hombres ganaron una media de 2,3kg de músculo a lo largo de un periodo de 12 semanas.

**please photocopy and pass on**

copyright © NAM 2006

all rights reserved

**NAM publishes a wide range of publications on treatment for HIV**

**for details write to NAM  
Freepost LON 17995  
London SW9 6BR**

**tel**  
+44 (0) 207840 0050  
**web**  
www.aidsmap.com