

VIH:

Es un virus que ocasiona la disminución de las defensas del cuerpo haciéndolo susceptible ante otras enfermedades.

Signos de alarma:

Consultar la IPS básica en caso de:

- Mareos, náuseas o vómitos.
- Dolor de cabeza.
- Dificultad para dormir.
- Depresión o cansancio extremo.
- Diarrea.
- Tos que no le permite respirar.
- Cambios en la piel (salpullido).
- Pérdida de peso.

Tratamiento:

- Tomar el medicamento prescrito por el medico sin suspender el tratamiento.
- Tomar los medicamentos con agua a la hora indicada.
- No se automedique.

Recomendaciones:

A la hora de comer recuerde:

- Consumir alimentos ricos en hierro (pescado, sardina, hígado, arveja).
- No consumir los alimentos ricos en hierro junto con la leche.
- Consuma frutas y verduras como la naranja, guayaba limón y tomate.
- Evite jugos con alto contenido de azúcar como bebidas energizantes.
- Cenar una hora antes de dormir.
- Utilice cepillo dental de cerdas suaves.

Si es un paciente ya diagnosticado tenga en cuenta:

- Acudir a las citas de control puntualmente.
- No suspender el tratamiento antirretroviral.
- No donar sangre.
- Usar métodos de barrera durante las relaciones sexuales (preservativo).
- Si presenta efectos secundarios, no abandone su tratamiento, consulte a su IPS.

Recuerde las medidas de autocuidado:

- Realice actividad física a tolerancia.
- Distribuir la alimentación en 5 porciones diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, cena y merienda.
- Incluya en su dieta alimentos blandos y fáciles de masticar.
- Evite el consumo de bebidas negras tales como: cafés, gaseosas, entre otras.
- Evite comer alimentos que produzcan gases tales como: frijoles, lentejas, garbanzos, repollo, cebolla.
- Prefiere preparaciones asadas o al vapor.
- Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día (sopa, jugo, vaso de agua)

Recuerde:

- No fumar
- Vacunarse contra la gripe cada año (influenza).

Consulte a su IPS básica si presenta algunos de los síntomas de alarma.

