

VENTAJAS

- Mejorar la masa, fortaleza y resistencia musculares; la resistencia cardiaca y pulmonar
- Reducir el estrés.
- Reducir el colesterol y los triglicéridos
- Aumentar su sensación de bienestar y la fortaleza de los huesos
- Reducir la grasa abdominal
- Mejorar el apetito; el sueño y el modo en el que el cuerpo utiliza y controla el azúcar en la sangre (glucosa)

Pero no olvides...

- BEBER MUCHO AGUA para mantener altos los niveles de fluidos.
- Realizar correctamente los ejercicios y en caso de lesiones llevar a cabo un buen tratamiento.
- Controlar el tiempo de ejercicio, si hace demasiado puede perder masa corporal magra. Los casos más graves pueden llevar al síndrome de desgaste progresivo del SIDA.
- Hacer ejercicio puede ayudar a aquellos con enfermedades cardiacas, pero **consulte a su médico o farmacéutico para asegurarse de que puede hacerlo sin correr ningún peligro!**

El ejercicio físico...

Ayuda a que muchas personas con VIH se sientan mejor y puedan fortalecer su sistema inmunológico.

Ayuda a combatir muchos de los efectos secundarios de la enfermedad causada por el VIH y los medicamentos anti-VIH.



El tiempo total haciendo deporte y que sea diario es lo que produce mayores beneficios

EJERCICIO FÍSICO



Y EL VIH



Farmacéutico:

Teléfono:

Hora

de

consulta:

EJERCICIOS DE RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA

- 30 min de ejercicio moderado todos o casi todos los días
- O, 60 minutos diarios de ejercicio suave
- Al menos 10 minutos seguidos
- Puedes elegir entre:



- Andar
- Correr
- Andar en bicicleta
- Bailar
- Nadar



15 minutos 2 días por semana...

EJERCICIOS DE FUERZA

Mínimo **8 veces** cada ejercicio:
SENTADO:

- Levantar un pie del suelo y estirar la pierna (luego la otra)
- Contraer los glúteos
- Elevar lo posibles las dos rodillas juntas



SOBRE UNA PARED

- Flexionar y extender los brazos en esa posición

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Contar hasta **8** en cada ejercicio:
DE PIE:



- Llevar la cabeza hacia los hombros
- Entrelazar los dedos y girar las palmas por encima de la cabeza, estirando los

brazos

SENTADO:

- Dejar caer el tronco hacia abajo relajadamente
- Llevar una pierna hacia el pecho y después la otra

EJERCICIO FÍSICO Y EL VIH

El ejercicio influye positivamente tanto **psicológicamente**, como **inmunológicamente**.

- Disminución del estrés, ansiedad y depresión
- Aumento de las defensas, retrasando la progresión de la enfermedad

Efectos sobre la **forma física**

- Frena la atrofia muscular progresiva característica de la enfermedad

<http://sida-aids.org/nutricion-y-sida/27->



[nutricion/80-ejercicio-fisico-y-sida.html](http://sida-aids.org/nutricion-y-sida/27-nutricion/80-ejercicio-fisico-y-sida.html)

LA INTENSIDAD Y EL TIPO DE EJERCICIO DEBE ADAPTARSE A LAS LIMITACIONES CARDIOVASCULARES DE CADA UNO