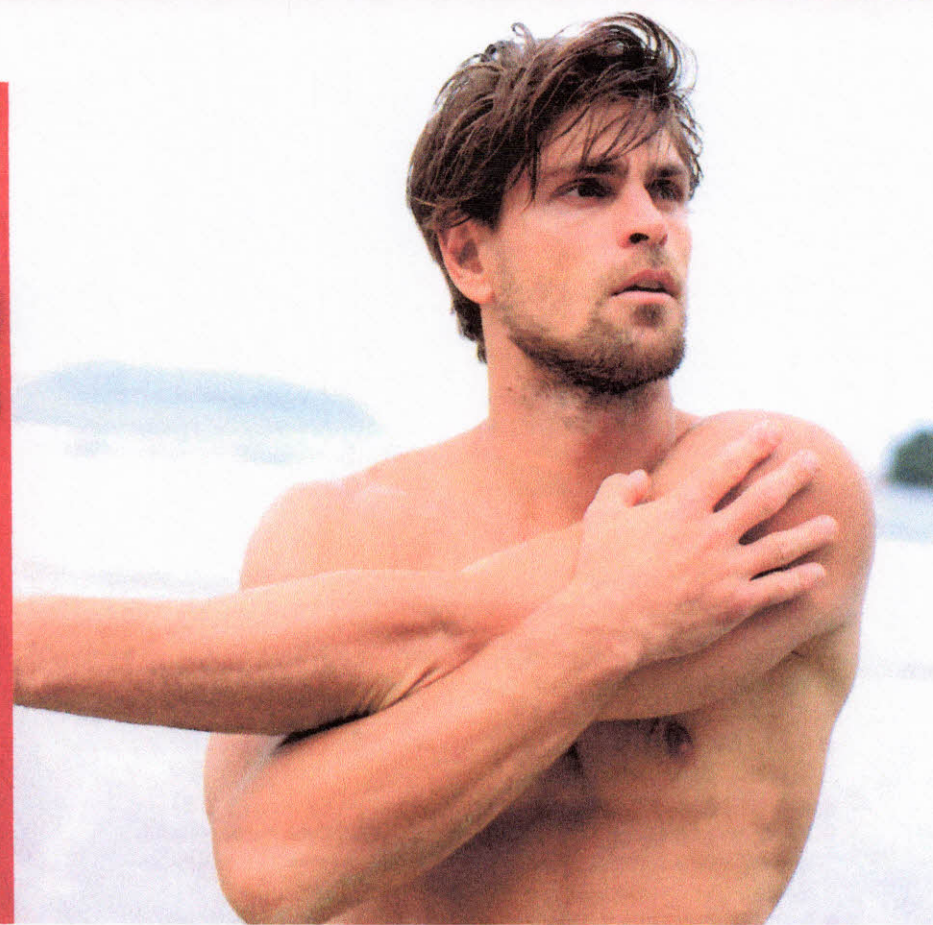


AXV Magazine le da la bienvenida a Nelson Vergel quien a partir de esta edición, estará compartiendo su experiencia con nuestros lectores y brindando asesoría sobre nutrición y programas de suplementos nutricionales para mejorar la calidad de vida de las personas, sean VIH positivas o negativas.



Nelson Vergel Una Vida saludable y activa

Nelson Vergel es el fundador del Programa para la Restauración del Bienestar (PoWeR, por sus siglas en inglés) y de la Clínica del Bienestar de Body Positive en Houston, ambos sin fines de lucro. Nelson es VIH positivo desde 1983, y se ha convertido en promotor del bienestar para las personas con VIH, vocero internacional sobre tratamientos antirretrovirales y el manejo de los efectos secundarios; es coautor del libro "Fortalécete y Sobrevive" y autor de "La Testosterona: La Mejor Guía Para Hombres".

del ejercicio. El ejercicio prolongado (sobreentrenamiento) puede conllevar a la interrupción de la producción de testosterona, que posiblemente dure varios días en recuperarse.

Con el objetivo de fortalecer los músculos, el cuerpo debe recibir un estímulo, un motivo, para aumentar de tamaño (hipertrofia). Es muy sencillo: el cuerpo sólo hace lo que necesita hacer, es decir, lo que le es requerido realizar. Éste no expandirá su masa muscular repentinamente porque anticipe la necesidad de más músculo. Pero si se le exige mover peso, responderá creciendo.

Otra forma de verlo es, si coloca a un fisicoculturista en la cama por semanas, comenzará a perder masa muscular rápidamente porque el cuerpo sentirá que ya no necesita el extra de la misma.

El sobreentrenamiento es la razón por la cual muchas personas no crecen a un nivel satisfactorio. Lo que es peor, con frecuencia, estas mismas personas piensan que no están entrenando lo suficiente. ¡Ellos aumentan sus rutinas de ejercicios pensando que solo necesitan mayor estímulo! Y aquí es donde se comete el mayor error, ¡más, no es necesariamente mejor! Parece paradójico que puedas entrenar menos y crecer más, pero éste es comúnmente el caso.

El sobreentrenamiento es la razón por la cual muchas personas no crecen a un nivel satisfactorio.

Alimento e hidratación

Bebe por lo menos ocho vasos de agua diarios para mantenerte hidratado. La deshidratación puede robarte la energía para tus entrenamientos. Evita bebidas dulces, toda vez que éstas, luego de un breve arranque de energía, causarán fatiga. A algunas personas les agrada beber té verde o suplementos de creatinina diluidas en agua, antes de un entrenamiento para ayudar a aumentar los niveles de energía durante el ejercicio. Una comida con carbohidratos ligeros (frutas, bebidas ricas en carbohidratos, etc.) antes de un entrenamiento, y una co-

mida rica en proteína luego del mismo, es aconsejable. Mantente bien hidratado con mucha agua durante el ejercicio. Y descansa bastante, después.

No realices ejercicios justo después de haber consumido una comida regular; espera al menos dos horas. Si necesitas un aperitivo, come un poco de fruta y una rebanada de pan tostado con mantequilla de maní al menos una hora antes de entrenar. No consumas batidos de proteínas antes del entrenamiento (déjalo para después). La digestión hará más lento tu entrenamiento y disminuirá tu energía. Dentro de 30-60 minutos después del ejercicio, alimenta tus músculos con una comida balanceada que contenga proteína, grasas saludables (aceite de oliva, aceite de linaza) y carbohidratos complejos como frutas y cereales integrales.

Los suplementos como la glutamina, creatinina y proteína de suero de leche, pueden ser una buena opción a considerar. Un batido que contenga una cucharada colmada de glutamina, dos cucharadas de Omega 3, uno o dos servicios de proteína del suero de leche, un poco de fruta y leche (si eres intolerante a la lactosa, utiliza leche de almendra o de arroz, pero no de soya, por cuanto ésta puede elevar el estrógeno tanto en hombres como en mujeres), proporciona una comida buena y balanceada después de un entrenamiento.

Fuentes de información

- Medibolics.com/PoWeRespanol.htm
- FacialWasting.org
- AIDSInfoNet.org
- Thebody.com/espanol.html
- Poz.com/latino
- Tpan.org
- Pregúntale a Nélon Vergel a Thebody.com/Forums/AIDS/Nutrition/Archive/Espanol/index.html
- Visita www.powerusa.org
- Suscríbete al grupo en línea de Nélon enviando un correo a: pozhealth-subscribe@yahoogroups.com
- Los libros de Nélon Vergel se encuentran disponibles en www.Amazon.com

Consejos prácticos

- Bebe mucha agua, evita las gaseosas y jugos de frutas (en lugar de ello, come la fruta, necesitas la fibra). Mucha azúcar puede afectar tu metabolismo, aumentar los triglicéridos y engordarte.
- Monitorea, en ayuna, tu colesterol, triglicéridos, glucosa y la función hepática, así como los riñones cada tres a seis meses.
- Ejercita durante una hora con pesas o máquinas, de tres a cuatro veces a la semana y realiza después ejercicios cardiovasculares (maquina elíptica, caminata rápida, trotes suaves, etc.) durante 30 minutos diarios mínimos. ¡Asegúrate de sudar!
- Elimina los azúcares, maximiza las proteínas (carnes, pescado, huevos, granos, y pollo) y las grasas buenas (aceite de oliva y pescados como el salmón y las sardinas), frutas y vegetales de todos los colores. ¡No dejes de desayunar!
- Toma un multivitamínico diario con las comidas
- Motívate con un amigo, grupo de apoyo y rodéate de gente inteligente y activa. Encuentra el propósito de tu vida.
- Consume meriendas altamente nutritivas y no esperes tener demasiada hambre o sed. Algunos ejemplos son: nueces, huevos sancochados, carne magra, atún, leche o queso si puedes tolerarlos, panes integrales. ¡No consumas pan blanco y controla la ingesta de dulces!
- Si tomas café o té verde, hazlo con moderación.
- Duerme entre siete y ocho horas diarias, te ayudará a mantener el sistema inmunológico fuerte.
- Maneja el estrés practicando técnicas de relajación, yoga, o mediante el disfrute de algún hobby.
- Toma sol 20 minutos al día, cubriéndote la cara. Tu cuerpo necesita crear vitamina D para la salud de los huesos y el sistema inmunológico. Toma 2000 IU de vitamina D al día.

¿Cómo proteger tu corazón?

- ¡No fumes!
- Controla el estrés y revisa periódicamente tu presión arterial.
- Disminuye los triglicéridos altos mediante la ingesta de ácidos grasos de Omega 3 (aceite de pescado azul) y reduce el consumo de azúcar. La Asociación Americana del Corazón (AAC), recomienda ingerir por lo menos dos servicios semanales de Omega 3, de 85 gr cada uno. Algunos expertos recomiendan comer semanalmente cuatro servicios de 85 gr

cada uno. Algunos expertos recomiendan comer semanalmente cuatro servicios de 85 gr de pescado azul a las personas con enfermedades del corazón o con factores de riesgo cardíaco.

Pescados que contienen altos niveles de ácidos grasos de Omega 3: Anchoa, Salmón, Atún, Sardina, Trucha, Bonito, Anguila, Arenque, Cazón, Lengado, Pez Espada.

- Agrega a tu dieta L-Carnitina.
- Aumenta tu HDL (colesterol bueno), tomando Niacina diariamente. Comienza con dosis bajas para minimizar la "ruborización" y toma aspirina 20 minutos antes.
- Si tomas medicamentos para reducir los lípidos, no olvides agregar 300 mg diarios de Coenzima Q10; se ha descubierto que contribuye a disminuir el colesterol y los triglicéridos en aquellas personas que consumen dichos medicamentos. Además de proteger al corazón y al tejido muscular de cualquier daño.
- Toma diariamente 81 mg de aspirina.

Particípale siempre a tu médico antes de iniciar cualquier terapia alternativa al régimen prescrito por él.



¿Cómo perder grasa?

- Elimina las calorías y llénate con frutas, vegetales, granos y carne magra. Consume comidas en pequeñas cantidades cinco veces al día.
- Suda. Usa un podómetro para llegar a 10.000 pasos diarios. Realiza ejercicios cardiovasculares, camina, usa las escaleras en vez del ascensor, saca a pasear a tus mascotas, baila y ¡diviértete!
- Si sufres de cansancio, falta de apetito sexual, estás engordando rápido aun sin aumentar tu ingesta de alimentos, solicítale a tu médico que revise los niveles de testosterona y la función tiroidea; los bajos niveles de testosterona o tiroxina pueden hacerte propenso a ganar grasa.
- Controla el colesterol, triglicéridos y azúcar en sangre manteniendo una dieta saludable, ejercicio frecuente y medicinas prescritas por tu médico.
- Ten cuidado con suplementos para perder peso, suprimir el apetito o "precursores de la hormona de crecimiento". La mayoría contienen estimulantes que pueden afectar el humor, aumentar la presión arterial y los riesgos de enfermedades cardiovasculares.



Recomendaciones para personas VIH

- Toma los medicamentos exactamente como te lo indicó tu médico, así ayudarás a su efectividad, a mantener la carga viral indetectable y permanecer saludable.
- Planifica con tu doctor para empezar el tratamiento antirretroviral si tus linfocitos T (o CD4) comienzan a bajar a menos de 500 o si estás co-infectado con el virus de la hepatitis B, tienes problemas renales, estás embarazada o si presentas síntomas de deficiencia inmunológica.
- Consulta con tu médico sobre el uso de AZT (zidovudina) o D4T (estavudina) ya que podrían causar lipoatrofia (pérdida de grasa bajo la piel que puede causar desgaste facial).
- Trata la depresión rápidamente con ejercicios, terapias, antidepressivos y un buen sistema de apoyo.
- Si nunca has padecido de hepatitis A o B, consulta a tu médico acerca de la vacunación para prevenirlas.
- Visita al odontólogo dos veces al año. Las primeras señales de que la infección por el VIH está empeorando, a menudo aparecen en la boca.
- Realízate las pruebas de Carga Viral y Subpoblaciones Linfocitarias por lo menos 3 veces al año y llévaselas a tu infectólogo cada vez, esto le permitirá evaluar la efectividad en el tratamiento antirretroviral y el comportamiento del VIH en tu organismo. Converse con él acerca de tratamientos más novedosos y con menos efectos secundarios.
- Evita exponerte a otras infecciones de transmisión sexual (ITS) ya que pueden aumentar tu carga viral de VIH. Trata cualquier enfermedad que padezcas, no relacionada con el VIH, lo más pronto posible.
- Si el conteo de tus CD4 se encuentra por debajo de los 200, tu médico debe recomendarte tomar medicamentos para prevenir las infecciones oportunistas.
- Come mucha proteína y trata de hacer ejercicios por lo menos tres veces por semana. Si experimentas pérdida de peso inesperada e indeseada, considera el tratamiento para el desgaste con agentes anabólicos, monitoreado por tu médico. Asegúrate que evalúe tus niveles de testosterona.
- Si tienes más de 200 linfocitos T, es recomendable vacunarte contra la neumonía bacteriana.

- Si tienes más de 50 años de edad, pregúntale a tu médico acerca de la densitometría ósea (DEXA) para medir la densidad de tus huesos. Repítelo cada cuatro años, si puedes.
- Si tienes mucho tiempo infectado, asegúrate de que te inspeccionen el área anal, una vez cada dos años, para ver si tienes virus de papiloma humano (VPH) condilomas o cáncer anal.

Come mucha proteína y trata de hacer ejercicios por lo menos tres veces por semana.

Sugerencias nutricionales

- Desayuna, es la comida más importante del día, evita los productos que contienen azúcares y harinas refinadas.
- Cuando consumas carnes, lácteos y huevos, procura que estos sean frescos.
- Trata de comer varias veces al día en pequeñas cantidades, en lugar de dos o tres comidas de grandes proporciones.
- Consume almendras, nueces, pacanas y pistachos (son buenas para reducir el colesterol).
- Agrega a tu dieta frutas y vegetales de todos los colores.
- Evita las bebidas gasificadas, dulces y jugos de frutas (las frutas aparentan ser saludables pero contienen demasiada azúcar).
- Bebe mucha agua.
- Consume una comida alta en proteínas y rica en carbohidratos complejos después de hacer ejercicios.
- Minimiza el consumo de cafeína; reduce el apetito pero puede aumentar la ansiedad.
- Cocina para toda la semana y congélalo en envases para porciones individuales.
- Reduce las grasas saturadas (animales), las frituras y los aceites hidrogenados.
- Utiliza grasas saludables: aceite de oliva, nueces, aguacates, linaza.
- Consume cantidades adecuadas de proteínas (pescado, huevos, cuajada de queso, carne magra, pollo, suero de leche, yogurt, nueces, etc.).
- Consume más carbohidratos altos en fibra, ricos en nutrientes y fluidos, bajos en caloría y en glicemia: avena, panes de granos múltiples, frutas, tubérculos, vegetales verdes especialmente, arroz silvestre y granos.

Sugerencias generales para el ejercicio físico

Existe una controversia en la literatura acerca de los efectos que causa el ejercicio en los niveles de testosterona en la sangre. Los resultados encontrados pueden ser explicados por las diferencias en la intensidad y la duración de la actividad y las características físicas del individuo (por ejemplo: edad y nivel de condición física). La actividad intensa de duración relativamente corta puede causar incrementos temporales en las concentraciones de la testosterona. Los atletas que entrenan intensamente pueden experimentar reducciones en los niveles de testosterona, pero no por debajo del rango clínico normal. Esto no es un fenómeno necesariamente recurrente.

Cuando los ejercicios se realizan de manera correcta los beneficios van más allá de sólo lucir bien:

- Mejoran la función y fortaleza de los músculos
- Reducen la grasa abdominal
- Aumentan la masa muscular
- Disminuyen el LDL (colesterol malo)
- Reducen los niveles de triglicéridos en la sangre
- Mejoran el humor y disminuyen el estrés
- Aumentan la densidad ósea en hombres y mujeres
- Mejoran la función aeróbica y la capacidad pulmonar

Consideraciones a tomar antes de iniciar un programa de ejercicios

- Mide tu presión arterial, frecuencia cardiaca, peso, dimensiones corporales, colesterol (en ayuna), triglicéridos y azúcar en la sangre. Tu médico te indicará si te encuentras apto para hacer ejercicios sin ningún tipo de riesgo.
- Si te sientes cansado y débil, comienza caminando todos los días. Caminar ayuda a aumentar los niveles de energía, aumenta la intensidad en la medida que te sientas mejor.
- Usa un podómetro para medir tus pasos diarios; intenta alcanzar los 10.000 pasos al día, toda vez que esa cantidad ha sido asociada con una buena salud cardiovascular y pérdida de grasa.
- Existen dos tipos de ejercicios: de resistencia (peso) y cardiovascular (aeróbico). El entrenamiento de resistencia

emplea pesas para inducir el crecimiento del músculo; el ejercicio cardiovascular mejora la capacidad aeróbica de tu cuerpo (la manera como usa el oxígeno). Además aumenta tu metabolismo, por lo que quemarás grasa, reducirás los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre.

- Realiza ejercicios aeróbicos de bajo impacto durante 20-40 minutos, de tres a cuatro veces por semana. Los ejercicios como caminar rápido, montar bicicleta (fija o estática), escalinata y máquina elíptica o caminadora, son efectivos. Alternar entre ejercicios diferentes puede ayudar a mantener tu interés. Si estás perdiendo peso involuntariamente, te sientes excesivamente agotado o si te encuentras en período de recuperación de alguna enfermedad, ten cuidado con los ejer-

Aspectos importantes a recordar

- Asegúrate de que tus músculos han entrado en calor antes de asignarles más peso. Calienta con un set de ejercicios ligeros de varias repeticiones.
- No uses tu cuerpo para agregar velocidad; hacer trampa le restará efectividad al ejercicio que debe realizar el músculo que estás entrenando. Emplea una velocidad pausada para aumentar la efectividad del movimiento.
- Usa un rango completo de movimientos en todos los ejercicios. Siente cuando el músculo se estira en la parte inferior y llega a un pico de contracción temporal en la parte superior. ¡No vayas demasiado rápido!
- Realiza un calentamiento antes de entrenar y haz estiramientos después para evitar lesiones. Estira brevemente el grupo más grande de músculos antes del entrenamiento. Esto ayuda a la flexibilidad y la recuperación del músculo.
- Siente los músculos ejercitarse concentrándote en lo que estás haciendo. Concéntrate en tu cuerpo ejercitándose, no en pensamientos aleatorios ni en las personas a tu alrededor.
- Si puedes realizar más de 12 repeticiones, aumenta de peso y realiza el movimiento más lentamente y siente la contracción. Si el peso que usas es el adecuado, debería ser difícil poder terminar la décima repetición. A medida que te fortalezcas aumenta el peso.
- El período de descanso debe ser de 20-30 segundos, o menos, dependiendo de qué tan cansado te sientas por el último set. Esto también te ayudará a proporcionarle un mini-entrenamiento a tu corazón.

Asegúrate de que tus músculos han entrado en calor antes de asignarles más peso. Calienta con un set de ejercicios ligeros de varias repeticiones.



Evita el sobreentrenamiento

Cualquier ejercicio más allá de la cantidad exacta de estímulo necesario para inducir el crecimiento óptimo del músculo, se denomina sobreentrenamiento. Entrenar durante más de una hora puede causar sobreentrenamiento, el cual puede dañar tus músculos y disminuir tu fortaleza. El sobreentrenamiento es, probablemente, el factor más ignorado por los fanáticos