

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

Tratamiento de los Efectos Secundarios: Pérdida de peso

Alan Franciscus, Redactor jefe

La pérdida acusada de peso puede convertirse en un serio problema para una persona en tratamiento contra la hepatitis C. Es importante mantener una nutrición adecuada para conservar un buen estado de salud general durante la terapia. La mayoría de los pacientes que siguen el tratamiento pierden peso en grado leve o moderado. Por desgracia, el adelgazamiento que provoca la medicación puede ser una combinación de pérdida de peso normal y de reducción de la masa muscular. Por este motivo, es importante considerar los alimentos y bebidas como medicamento, ya que son necesarios para mantener la salud. También es importante practicar ejercicio a fin de aumentar la masa muscular, estimular el apetito, mantener fuerte el sistema inmunitario y combatir la depresión y la ansiedad. Es importante saber que la pérdida de peso puede proceder de muchos factores, tales como alteraciones gustativas, náuseas, molestias estomacales, vómitos, depresión y otros aspectos que debe evaluar el médico.

Con objeto de mantener un control adecuado del peso durante la terapia es esencial que los pacientes tomen las medidas necesarias para alimentarse bien y conservar un buen estado de salud.

Existen muchas estrategias para contrarrestar el adelgazamiento:

- Consulte con un dietista o nutricionista para obtener información sobre los alimentos más adecuados
- escoja comidas ricas en calorías y proteínas
- Beba líquidos ligeros, además de agua, para aportar más calorías al organismo
- Agregue otros ingredientes a las comidas para incrementar su valor nutricional:

Añada leche en polvo a la leche normal, tome batidos, estofados, sopas, huevos, puré de patatas, cereales calientes y pasteles;

Extienda manteca de maní sobre el pan, las tortillas de maíz, los gofres (waffles), panqueques y la fruta

Añada frijoles (habas) cocidos o huevos duros a las sopas, los estofados y la pasta con queso o carne

- Pruebe productos que estimulen el aumento de peso, como complementos dietéticos, fórmulas enlatadas, polvos para desayunos instantáneos, pasteles ricos en calorías, etc.

Si adelgaza de forma drástica (5 libras o más de dos kilogramos a la semana), o experimenta insuficiencia respiratoria o mareos, consulte de inmediato con su médico.

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• hoja INFORMATIVA h c s p •
Una publicación del Hepatitis C Support Project

**Director ejecutivo
Redactor jefe de las publicaciones
del HCSP**
Alan Franciscus

Diseño
Paula Fener

Producción
C.D. Mazoff, PhD

Traducción
Clara Maltrás

Dirección de contacto
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2008 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.