

COMO LIDIAR CON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS MEDICAMENTOS



UNA PUBLICACIÓN DE

PROJECT
inform

Información,
inspiración y
defensa para las personas
conviviendo con VIH/SIDA

ENERO DE 2004

Lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos puede ser un reto para cualquiera. Cada medicamento contra el VIH, así como los medicamentos que previenen y tratan las infecciones, tiene su propio perfil de efectos secundarios. Este puede variar de una persona a otra. Algunas personas experimentan pocos o ningún efecto secundario, mientras que otras sí los experimentan de manera leve y manejable. Hay otros aún que los experimentan con gran severidad. Este documento trata sobre las distintas maneras de lidiar con los efectos secundarios y ofrece algunos consejos para el manejo de ciertos problemas específicos. En las páginas de 4 a 6, se muestra una tabla sobre los efectos secundarios observados en los estudios clínicos y el porcentaje de personas que los experimentan.

La clave para manejar los efectos secundarios

La clave para manejar los efectos secundarios es saber qué es lo que se debe vigilar y tener un plan de respuesta por si surgen problemas. Si un medicamento que usted está tomando, o está pensando tomar, tiene un efecto secundario que puede poner la vida en peligro (como pancreatitis o hipersensibilidad), es importante saber cuáles son los primeros síntomas de este efecto y vigilar cuidadosamente que estos no se estén presentando. También es posible prevenir o reducir la gravedad de algunos efectos secundarios tomando ciertas terapias preventivas unos días antes o al mismo tiempo que se comienza el nuevo régimen.

Antes de comenzar cualquier terapia, hable con su médico sobre los riesgos de efectos secundarios de los distintos medicamentos. Esta información por lo general proviene de los estudios que se han hecho sobre el medicamento. Pregunte con qué frecuencia se presentaron estos efectos secundarios en los distintos estudios.

¿Son diferentes las mujeres?

Algunos estudios han mostrado que las mujeres pueden experimentar un tipo o una frecuencia diferente de efectos secundarios que los hombres, incluso en terapias que no están relacionadas con el VIH. Todavía no se entiende muy bien cuál es la razón de esto. Puede deberse a las diferencias en cuanto a la forma en que el organismo femenino descompone o almacena los medicamentos. Las mujeres, por lo general, tienen cuerpos más pequeños y más livianos que los hombres, aunque esto también podría ser cierto para los hombres de constitución pequeña. Podría ser que, debido a su peso corporal, algunas mujeres tomen proporcionalmente dosis demasiado altas de un medicamento. También es posible que las hormonas femeninas afecten a los medicamentos. O más aún, podría deberse a otras diferencias que aún se desconocen. Sin embargo, la información disponible en la actualidad sobre los efectos secundarios sigue siendo útil para ofrecer una guía a las mujeres sobre cómo manejarlos.

Qué se debe vigilar y qué se debe hacer

Muchas personas experimentan un período de ajuste cuando comienzan una nueva terapia. Este período, por lo general, dura entre cuatro y seis semanas, que es el tiempo que el organismo requiere para adaptarse al nuevo medicamento. Durante este período, se pueden experimentar dolores de cabeza, náuseas, dolores musculares en los brazos y mareos ocasionales. Este tipo de efectos secundarios suelen disminuir o desaparecer a medida que el cuerpo se va adaptando.

Aprenda a reconocer, vigilar y manejar los efectos secundarios por si llegan a aparecer. A menudo, existen soluciones sencillas para controlar muchos efectos secundarios. En otros casos, un efecto secundario en particular puede ser una señal importante que requiere atención médica inmediata.

Una vez que usted note una reacción poco usual después de comenzar o de cambiar un medicamento, avise sobre los efectos secundarios a su médico. Si es posible, hable con otras personas que tomen el mismo medicamento, ya que pueden haber experimentado el mismo problema y estar en capacidad de ofrecerle una posible solución.

Tratando tu ser entero

Algunos problemas que se atribuyen a los efectos secundarios, son realmente debidos a la ansiedad, la depresión o el estrés. Cuidarse Totalmente, incluyendo sus emociones, pensamientos y estado general de salud, así como seguir estrategias específicas para combatir al VIH, puede minimizar los sentimientos negativos y los efectos que se producen como consecuencia.

Hay algunas cosas que usted puede hacer para que el período de adaptación sea más fácil. Si es posible, tómese unos días de vacaciones de su trabajo o aligere su horario para permitirse adaptarse a los cambios. Si las cosas se complican, vea si alguien le puede ayudar con las tareas de la casa, con los niños o con cualquier otra obligación.

Tómese algún tiempo para replantearse cuáles son sus prioridades en lo que respecta a sus necesidades de salud, y asegúrese de dormir y descansar suficientemente. Aliméntese bien y tenga a mano algunos alimentos que le ayuden a combatir los efectos secundarios comunes como las náuseas y la diarrea. Trate de hacer un poco de ejercicio durante el día, aunque sólo sea salir a caminar.

Y lo más importante de todo, busque apoyo, bien sea de su familia, de amigos o de un grupo de apoyo. Si puede, dígales lo que le está sucediendo. Algunas veces solo basta con hablar [en tu lectura de la segunda parte dices que “basta con” es un españolismo], pero por otro lado, ellos podrían tener ideas que le ayuden a sobrellevar los efectos secundarios y que a su médico se le han podido pasar por alto.

Unas palabras sobre los cambios

Algunas veces, las personas que experimentan efectos secundarios serios hacen cambios a su combinación de medica-

mentos con el fin de mejorar su calidad de vida, aun si dichos medicamentos están controlando eficazmente al VIH. Esta es una manera de lidiar con los efectos secundarios producidos por un medicamento.

Cambiar un medicamento solamente debido a sus efectos secundarios puede también reservar dicho medicamento para un uso futuro. De hecho, los efectos secundarios que usted pueda experimentar con un medicamento en alguna oportunidad, pueden no volver a presentarse cuando usted intenta probar dicho medicamento en el futuro.

Sin embargo, es peligroso simplemente dejar de tomar un medicamento de su régimen, reducir la dosis sin consultar a su médico o farmacéutico, o decidir tomarlo intermitentemente. Esto puede causar más daño que beneficio, ya que puede provocar una resistencia al medicamento, haciendo que este—o que otros similares—sean menos eficaces para usted ahora o en el futuro.

Cómo manejar los efectos secundarios

Los efectos secundarios suelen ocurrir cuando se inicia una nueva terapia o combinación de medicamentos contra el VIH, pero disminuyen o desaparecen completamente después de unas pocas semanas. Otras veces persisten durante el tiempo que se esté tomando la terapia o el medicamento. Sea cual sea el nivel de severidad o persistencia de los efectos secundarios, usted puede hacer algo por minimizarlos. Este artículo trata sobre algunos efectos secundarios comunes y ofrece algunos consejos para manejarlos.

Muchos síntomas relacionados con los efectos secundarios de los medicamentos se pueden también experimentar cuando existen otros problemas de salud. Entre estos pueden estar las infecciones, los desequilibrios hormonales, el embarazo, la depresión o el VIH mismo. En cualquier momento que esté experimentando síntomas, es importante que consulte a su médico para poder diagnosticar acertadamente su causa.

Los consejos ofrecidos aquí son para efectos secundarios provocados por los medicamentos, los cuales son síntomas debidos a otros factores.



Fatiga

No es inusual sentirse cansado, sobre todo cuando parece que la vida va a un ritmo demasiado rápido. Una sensación de cansancio que permanece aún después de haber descansado es definitivamente un problema que, si se ignora, puede empeorar.

Los síntomas de la fatiga pueden ser físicos, como podría ser la dificultad para levantarse de la cama o para subir escaleras. También pueden ser psicológicos, como tener una gran dificultad para concentrarse. La fatiga también es un síntoma de otro efecto secundario de un medicamento, la anemia.

El manejo de la fatiga comienza por reconocer su existencia. Si se siente fatigado, pregúntese: ¿Cuánto tiempo hace que me siento cansado? ¿Hay alguna actividad que me resulte difícil de hacer hoy y que no presentaba ningún problema hace algunos meses? ¿Tengo problemas para concentrarme? ¿Estoy teniendo problemas para dormir o durmiendo más que de costumbre? Mientras más información pueda suministrarle a su médico sobre sus hábitos diarios de carácter físico o psicológico, mejor podrán decidir entre los dos cuál puede ser el tratamiento más adecuado para su fatiga.

CONSEJOS PARA LA FATIGA

- Trate de dormir por la noche y caminar por las mañanas, a la misma hora todos los días. Los cambios en su horario de sueño pueden, de hecho, hacer que se sienta cansado.
- Trate de hacer un poco de ejercicio. El ejercicio alivia el estrés y lo hacen sentirse vivo y fuerte.
- Mantenga a mano alimentos fáciles de preparar para las oportunidades en que se sienta demasiado cansado para cocinar.



Erupciones

Las erupciones cutáneas, como efecto secundario de ciertos medicamentos contra el VIH, son ligeramente más frecuentes en las mujeres, aunque ocurren también en los hombres. La nevirapina (Viramune) y el nelfinavir (Viracept)

parecen ser los principales causantes de estos efectos secundarios, pero se necesitan más estudios de investigación de las erupciones cutáneas en mujeres que toman otros medicamentos contra el VIH. Cabe destacar el hecho de que no sólo las erupciones cutáneas, sino también las erupciones cutáneas severas, parecen ser más frecuente en las mujeres que en los hombres. Es importante que vigile el estado de su piel para ver si hay descoloramiento o cualquier tipo de cambio en su superficie, especialmente después de haber comenzado a tomar un nuevo medicamento.

CONSEJOS PARA LAS ERUPCIONES CUTÁNEAS

- Mantenga a mano los medicamentos para las erupciones cutáneas, como *Benadryl* por si acaso desarrolla una erupción. Los medicamentos le suavizarán y aliviarán la piel.
- Intente usar lociones de limpieza que no tengan aroma y que no sean derivadas del jabón, o jabones a base de avena.
- No utilice agua demasiado caliente para la ducha o el baño, ya que irrita la piel.
- Evite exponer al sol la erupción, ya que los rayos ultravioleta de la luz solar pueden exacerbarla.



Neuropatía periférica

La neuropatía periférica es consecuencia de daños o trastornos de los nervios periféricos y puede provocar una sensación de ardor, escozor, rigidez, hormigueo o entumecimiento en los pies y en las manos. Estas sensaciones pueden

ser ligeras o lo suficientemente severas como para impedir caminar. La neuropatía periférica puede ser causada directamente por el VIH o bien puede ser un efecto secundario de ciertos medicamentos contra el VIH u otros fármacos utilizados en el tratamiento de infecciones oportunistas.

El tratamiento de la neuropatía suele consistir en la supresión o reducción del medicamento que la causa. Generalmente, esto es suficiente para eliminar los síntomas, pero es preciso recordar que no existen medicamentos capaces de reparar las lesiones de los nervios. *Hable con su médico si tiene síntomas de neuropatía periférica.* Si la neuropatía es severa, es aconsejable consultar con un especialista en el control del dolor.

CONSEJOS PARA LA NEUROPATÍA PERIFÉRICA

- Use zapatos cómodos y medias de algodón holgadas. En el hogar, use zapatillas cómodas. Es aconsejable que haya buena circulación de aire alrededor de los pies.
- Mantenga los pies descubiertos en la cama. La presión de la ropa de cama sobre los pies puede agravar el problema.
- Camine, pero no demasiado. Caminar es bueno para la circulación de la sangre en los pies, pero el caminar o permanecer de pie demasiado tiempo puede agravar el problema.
- Sumerja los pies en agua helada para aliviar el dolor.
- Los masajes a los pies reducen temporalmente el dolor.
- Pruebe a tomar ibuprofeno para reducir el dolor y la hinchazón.
- Use L-acetyl carnitine (disponible en las tiendas naturistas o mediante fórmula médica) para prevenir la neuropatía periférica relacionada con el ddl, el d4T y/o la hidroxiurea.



Diarrea

Además de ser bastante desagradable, la preocupación principal es que al evacuar del organismo más líquido del usual, la diarrea puede provocar una deshidratación. Por eso, la primera medida que se debe tomar es reponer abundante

líquido tomando bebidas como *Gatorade*, *ginger-ale*, caldo de pollo o de carne, infusiones de hierbas o simplemente agua. La diarrea crónica puede producir pérdida de peso. Los alimentos que proveen nutrientes, calorías y que absorben líquidos (como la dieta de bananas, arroz, salsa de manzana y tostadas), son buenos para manejar la diarrea.

Los medicamentos contra la diarrea como *Lomotil*, *Kaopectate*, *Imodium* o *Peptobismol* pueden ayudar. También son útiles los laxativos compactantes como el *Metamucil*, y los suplementos nutricionales tales como *L-Glutamine*, *Provir* o *Shaman Botanicals-Normal Stool Formula (SB-NSF)* aunque pueden ser un poco costosos.

CONSEJOS PARA LA DIARREA

- Coma alimentos ricos en fibra soluble, los cuales disminuyen la diarrea al absorber los líquidos. Además de la dieta de bananas, arroz, salsa de manzana y tostadas, entre estos alimentos están la avena, la crema de trigo, el maíz sin trillar y el pan blando (pero no el integral).
- Pruebe las barras de fibra (que son otra fuente de fibra soluble). Un estudio reciente demostró que comer dos barras con un vaso grande de agua, una hora antes de irse a dormir, puede ayudar mucho a controlar la diarrea. Estas barras pueden encontrarse en la mayoría de las tiendas naturistas.
- Evite los alimentos ricos en fibra no soluble, como la que se encuentra en las cáscaras de las frutas y verduras, ya que pueden empeorar la diarrea.
- Trate de evitar los productos lácteos y los alimentos grasosos, ricos en fibra o muy dulces, ya que estos también pueden empeorar la diarrea.
- Trate de tomar suplementos de calcio (500mg dos veces al día).

Tabla de efectos secundarios para la tratamiento contra el VIH

Es posible que esta tabla no refleje adecuadamente los porcentajes de los efectos secundarios en las mujeres debido al número limitado de participantes femeninos en muchos de los estudios con estos medicamentos.

Inhibidores de proteasa

Amprénnavir
Atazanavir
Fosamprenavir
Indinavir
Lopinavir + ritonavir
Nelfinavir
Ritonavir
Saquinavir (sólida)
Saquinavir (blanda)

CÓMO INTERPRETAR LA TABLA

La columna de la izquierda (vertical) es una lista de todos los efectos secundarios descritos en la lista de medicamentos combinados. La primera fila (horizontal) es una lista de cada uno de los medicamentos más comúnmente utilizados en el tratamiento de la infección por VIH. Las columnas bajo el encabezamiento de cada medicamento indican los porcentajes aproximados de personas que tuvieron el efecto secundario correspondiente a cada medicamento.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS MEDICAMENTOS	Amprénnavir	Atazanavir	Fosamprenavir	Indinavir	Lopinavir + ritonavir	Nelfinavir	Ritonavir	Saquinavir (sólida)	Saquinavir (blanda)
Dolor abdominal		●		●	◇	◇	◇	◇	●
Alteración del sentido del gusto	◇			◇			●	◇	◇
Anorexia (reducción del apetito)		◇		◇			●	◇	◇
Artralgia (dolor en las articulaciones)					◇			◇	◇
Escalofríos							◇	◇	◇
Estreñimiento		◇					◇	◇	◇
Depresión	◇	●			◇	◇	◇		
Diarrea	●	●	●	◇	■	■	■	◇	■
Mareos		◇		◇		◇	◇	◇	◇
Fatiga		◇		◇			◇	◇	●
Febre		◇		◇		◇	◇	◇	◇
Dolor de cabeza		●		●	◇	◇	●	◇	●
Insomnio (problemas para dormir)		◇			◇	◇	◇	◇	●
Malestar		◇		◇			◇	◇	◇
Menstruación irregular							◇		◇
Mialgia (dolor muscular)		◇					◇	◇	◇
Náuseas	■	●	●	●	●	●	■	◇	■
Nefrolitiasis (piedras en el riñón)				● ^c					
Síntomas neurológicos		◇				◇	◇	◇	◇
Neuropatía (dolor en los brazos, piernas, manos o pies)							◇	◇	◇
Pancreatitis (inflamación del páncreas)		◇ [†]		◇ [†]		◇ [†]	◇ [†]	◇ [†]	◇ [†]
Parestesia (adormecimiento, picazón, hormigueo)	■			◇			●	◇	◇
Erupciones cutáneas	■ [†]	● [†]	● [†]	◇ [†]		◇ [†]	◇	◇ [†]	◇
Convulsiones						◇			
Vómito	●	●	◇	●	◇	◇	●	◇	◇
EFFECTO DE LOS MEDICAMENTOS EN LOS INDICADORES DE LABORATORIO									
Anemia (nivel de hematies/hemoglobina por debajo del valor normal)						◇	◇	◇	◇
Leucopenia (nivel de leucocitos por debajo del valor normal)						◇	◇		
Neutropenia (nivel de granulocitos neutrófilos por debajo del valor normal)		◇		◇	◇	◇		◇	◇
Trombocitopenia (nivel de plaquetas por debajo del valor normal)					◇ ^c	◇	◇	◇	◇
Fosfatasa alcalina (hígado) por encima del valor normal						◇			
Amilasa (páncreas) por encima del valor normal		◇		◇	◇	◇			
Bilirrubina (hígado) por encima del valor normal		■		●	◇ ^c	◇		◇	◇
Colesterol por encima del valor normal	◇	◇		◇	●	◇	■	◇	◇
Creatinina (riñón) por encima del valor normal						◇			
Glucosa (azúcar de sangre) por encima del valor normal	●		◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Funciones hepáticas por encima del valor normal	◇	◇	●		●	◇	●	◇	◇
Triglicéridos (colesterol) por encima del valor normal	●			◇	●	◇	■	◇	◇

SIGNIFICADO DE LOS SÍMBOLOS

- Efecto secundario observado en más del 15% de los participantes en las pruebas clínicas.
- Efecto secundario observado en un 5 a 15% de los participantes en las pruebas clínicas.
- ◇ Efecto secundario observado en menos del 5% de los participantes en las pruebas clínicas.
- ^c Efecto secundario observado en niños pero no en adultos, o se ha reportado comúnmente en niños.
- † Potencialmente letal.

Tabla de efectos secundarios para la tratamiento contra las infecciones oportunistas comunes

Es posible que esta tabla no refleje adecuadamente los porcentajes de los efectos secundarios en las mujeres debido al número limitado de participantes femeninos en muchos de los estudios con estos medicamentos.

EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS MEDICAMENTOS	MAC/MAI			PCP			CMV			FUN-GAL
	Azitimicina	Clarithromicina	Rifabutin	Bactrim/Septa	Dapsone	Aero. Pentamidine	Cidofovir	Ganciclovir (IV)	Foscarnet	Fluconazola
Dolor abdominal	◇	◇	◇	◇				●		◇
Alteración del sentido del gusto		●	◇		◇			◇		
Anorexia (reducción del apetito)			◇	●			■	●	●	
Artralgia (dolor en las articulaciones)				◇				◇		
Escalofríos							■	●		
Estreñimiento								◇		
Depresión								●		
Diarrea	●	●	◇				■	■	■	◇
Mareos					◇			●		
Fatiga								●		
Febre			◇		◇		●	■	■	
Dolor de cabeza	◇	◇	◇	◇	◇		■	■	■	◇
Insomnio (problemas para dormir)			◇					◇		
Malestar										
Menstruación irregular										
Mialgia (dolor muscular)			◇	◇				◇		
Náuseas	◇	◇	●	●	◇	●	■	■		◇
Nefrolitiasis (piedras en el riñón)										
Síntomas neurológicos										
Neuropatía (dolor en los brazos, piernas, manos o pies)								●	●	
Pancreatitis (inflamación del páncreas)								◇ [‡]		
Parestesia (adormecimiento, picazón, hormigueo)								●		
Erupciones cutáneas	◇ [‡]	◇ ^{C‡}	● [‡]	● [‡]	◇ [‡]	◇ [‡]	■ [‡]			◇ [‡]
Convulsiones				●				●		
Vómito	● ^C	● ^C	◇	●	◇		■	●	■	◇
EFECTO DE LOS MEDICAMENTOS EN LOS INDICADORES DE LABORATORIO										
Anemia (nivel de hematias/hemoglobina por debajo del valor normal)	◇		●	◇	◇	◇	■	■	■	
Leucopenia (nivel de leucocitos por debajo del valor normal)	◇		■	◇	◇	●		■	●	◇
Neutropenia (nivel de granulocitos neutrófilos por debajo del valor normal)	◇		■	◇			■			◇
Trombocitopenia (nivel de plaquetas por debajo del valor normal)	◇		●			◇		●		◇
Fosfatasa alcalina (hígado) por encima del valor normal			◇					◇		
Amilasa (páncreas) por encima del valor normal										
Bilirrubina (hígado) por encima del valor normal	◇			◇						
Colesterol por encima del valor normal										
Creatinina (riñón) por encima del valor normal	◇				◇		■	●		
Glucosa (azúcar de sangre) por encima del valor normal	◇									
Funciones hepáticas por encima del valor normal	◇		●			●				
Triglicéridos (colesterol) por encima del valor normal										

SIGNIFICADO DE LOS SÍMBOLOS

- Efecto secundario observado en más del 15% de los participantes en las pruebas clínicas.
- Efecto secundario observado en un 5 a 15% de los participantes en las pruebas clínicas.
- ◇ Efecto secundario observado en menos del 5% de los participantes en las pruebas clínicas.
- caja vacía No se ha observado ningún efecto secundario.
- C Efecto secundario observado en niños pero no en adultos, o se ha reportado comúnmente en niños.
- ‡ Potencialmente letal.



Boca seca

Tomar ciertos medicamentos puede provocar resecamiento de la boca. Esta es una afección desagradable que dificulta la masticación y el paso de los alimentos por la garganta. La sequedad de la boca puede afectar el sentido del gusto y provocar problemas en la boca, como caries dentales e infecciones por hongos (micosis bucal o muguet).

Para tratar la boca seca puede ser suficiente con tomar abundante líquido durante y entre las comidas. Evite los alimentos azucarados y pegajosos, así como las bebidas que contengan cafeína, ya que pueden agravar aun más el problema. La goma de mascar sin azúcar puede estimular la segregación de saliva. Si esto no alivia la sequedad, su médico podrá prescribirle saliva sintética o medicamentos contra la boca seca, como pilocarpina.

CONSEJOS—RESECA-
MIENTO DE LA BOCA

- Enjuáguese la boca frecuentemente con agua tibia y salada.
- Pruebe a tomar *corteza de olmo americano (slippery elm)* o *té de regaliz (licorice tea)* disponibles en las tiendas de hierbas medicinales. Estos productos lubrican la boca y tiene buen sabor.
- Chupe dulces sin azúcar, pastillas para la tos o hielo triturado para enfriar y humedecer la boca.
- Pida a su médico que le recete productos o líquidos para el tratamiento de la boca seca.



Dolores de cabeza

La causa más común de los dolores de cabeza es la tensión, que muchas veces es inevitable. Ciertos medicamentos, incluyendo los del VIH, también pueden causarlos. Los dolores de cabeza, por lo general, son sólo un dolor y pueden aliviarse con medicamentos de venta sin receta, como aspirina, acetaminofén, ibuprofeno y sodio de naproxeno. También pueden ayudarse y prevenirse, reduciendo el nivel de estrés.

profeno y sodio de naproxeno. También pueden ayudarse y prevenirse, reduciendo el nivel de estrés.

CONSEJOS PARA LOS
DOLORS DE CABEZA

- Para el alivio del dolor de cabeza súbito: trate de descansar con los ojos cerrados en un cuarto tranquilo y oscuro; póngase paños de agua fría sobre los ojos; masajéese la base del cráneo con los dedos pulgares y luego masajéese suavemente las sienes. Tome baños de agua tibia.
- Para prevenir los dolores de cabeza recurrentes, trate de prever cuándo va a presentarse un dolor de cabeza. Evite o limite los alimentos que se sabe que promueven el dolor de cabeza, especialmente la cafeína (del café, té, bebidas cola o algunos medicamentos), el chocolate, el vino tinto, las frutas cítricas (si se consume más de media taza al día), los aditivos artificiales (como el glutamato monosódico o MSG), las nueces, las cebollas, los quesos duros y el vinagre.

Caída del cabello

A la mayoría de la gente se le cae el cabello a medida que envejece. Este es un fenómeno normal que afecta a algunas personas más que a otras, especialmente si la calvicie es común en la familia. De todas maneras, la caída del cabello puede ser inquietante y afectar la confianza en sí misma.

La caída repentina o anormal del cabello puede ser consecuencia de ciertos medicamentos (como los que se usan para tratar el VIH, el cáncer, los trastornos circulatorios, las úlceras o la artritis).

CONSEJOS PARA LA
CAIDA DEL CABELLO

- Para proteger el cabello evite en lo posible las actividades que puedan dañarlo (como por ejemplo los teñidos, rizados permanentes, alisamiento, trenzado, uso de secadores eléctricos, etc.) o al menos reduzca su frecuencia.
- No se deje engañar por la publicidad fraudulenta de productos a los que se atribuyen propiedades curativas para la calvicie. ¡No existen tales productos! El único medicamento que se aproxima a ello es el menoxidil (Rogaine), que ha logrado resultados prometedores en algunos (pero no en todos) los casos de calvicie.
- El estrés puede agravar la pérdida del cabello, por lo que puede ser aconsejable tomar las medidas necesarias para reducir la ansiedad.

Anemia

La anemia es la escasez de glóbulos rojos en la sangre. Estas son las células que transportan oxígeno a las diferentes partes del organismo. Cuando al organismo le hace falta oxígeno, la persona se siente fatigada. La anemia a largo plazo o muy severa, puede causar daños al organismo. La mayoría de las personas con VIH desarrollan anemia en algún momento, ya que el virus puede causarla, lo mismo que muchos de los medicamentos que se utilizan para tratar esta enfermedad, como el AZT (Retrovir). Para las mujeres, los problemas con los ciclos menstruales, también pueden ser la causa o un síntoma de anemia.

Para supervisar la anemia, hágase un análisis de sangre por lo menos cada tres meses, aún cuando no esté tomando medicamentos contra el VIH. Un cambio en la dieta o en los suplementos nutricionales puede disminuir el riesgo de desarrollar anemia. Utilizar medicamentos para corregir la anemia moderada (Procrit, Epogen) también puede ayudar. En algunos casos, puede ser necesario suspender o cambiar los medicamentos que causen anemia. Para tratar una anemia severa se requieren transfusiones de sangre.

CONSEJOS PARA LA ANEMIA

- ¡Sepa cual es su recuento de glóbulos rojos (hemoglobina)! Hágase revisar regularmente.
- El pescado, la carne y las aves son ricos en hierro y en vitamina B-12, los cuales pueden reducir el riesgo de desarrollar anemia.
- Las espinacas, los espárragos, las verduras de hoja oscura y las habas son ricos en ácido fólico, que es otro nutriente que puede reducir el riesgo de anemia.



Náuseas y vómito

La sensación de náusea y la urgencia de vomitar varían mucho entre las personas. Los dos síntomas suelen ocurrir juntos. Ciertos medicamentos utilizados para tratar el VIH, o los problemas relacionados con esta enfermedad, pueden causar náuseas. (Ver la tabla de efectos secundarios en las páginas 4 y 5 para identificar los medicamentos que comúnmente pueden causar náuseas.)

Las náuseas y el vómito son desagradables e interfieren con su vida normal. El vómito persistente puede causar problemas médicos serios, como la deshidratación, los desequilibrios químicos y hasta el desgarramiento del esófago (garganta). Llame a su médico si vomita varias veces a lo largo del día o si las náuseas o el vómito son persistentes o interfieren con su capacidad para tomar el medicamento.

- La dieta a base de bananas, arroz, salsa de manzana y tostadas puede ayudarle tanto con las náuseas como con la diarrea.
- Deje algunas galletas saladas cerca de su cama. Antes de levantarse de la cama por las mañanas, cómase algunas y siéntese por unos minutos sobre la cama. Esto puede ayudar a reducir las náuseas.
- Pruebe a tomar infusiones de yerbabuena, manzanilla o jengibre, para calmar un poco el estómago.
- Tome sorbos de bebidas carbonadas como *ginger-ale*, *7-Up* o *Sprite* para ayudar a evitar las náuseas.
- Evite los alimentos picantes, condimentados, de olor fuerte o grasosos.
- Si surge el vómito, reponga la pérdida de líquido tomando caldo, bebidas carbonadas y jugos. o comiendo gelatina o paletas heladas.
- Consulte a su médico sobre los riesgos o beneficios de los medicamentos contra las náuseas (como *Compazine*, *Marinol*, *Ativan*, *Tigan*, *Zofran* y *phenergan*).

CONSEJOS PARA LAS NÁUSEAS Y EL VÓMITO



Pérdida de peso

La pérdida de peso puede ser un problema serio en la infección por VIH y puede ser consecuencia de uno de los efectos secundarios descritos en esta sección, como vómito, náuseas, resecamiento de la boca, anemia o fatiga. Desafortunadamente, estos síntomas —aunque pueden ser obvios—

no siempre se consideran problemáticos. De hecho, muchas mujeres VIH positivas que pierden peso debido a problemas relacionados con el VIH, reciben halagos acerca de su "buen aspecto".

Si ha comenzado a perder peso sin haber cambiado su dieta ni su nivel de ejercicio físico, recuerde que esto *nunca* es una buena señal. Es muy importante que vaya al médico para identificar y tratar la pérdida involuntaria de peso.

- Vigile su peso. Si está perdiendo peso, consulte con su médico para determinar cuál es la causa. ¿Se trata de algo relacionado con el estrés? ¿Tiene también náuseas o vómito? ¿Ha comenzado a perder peso con el uso de un nuevo medicamento? ¿Qué otras cosas están ocurriendo?
- Pruebe a tomar mezclas batidas de alto contenido de proteínas, como *Med-Rx* o *Metabol*. Adquiera productos con alto contenido de proteínas y bajo contenido de azúcar. Estos productos están disponibles en la mayoría de las tiendas de vitaminas y tiendas naturistas.
- Infórmese acerca de los descuentos en las tiendas de artículos de nutrición y vitaminas, ya que en ocasiones ofrecen precios especiales en algunos productos de nutrición para personas que tienen una enfermedad que presenta peligro de muerte.

CONSEJOS RESPECTO A LA PÉRDIDA DE PESO

Problemas menstruales

Los problemas de menstruación son comunes en todas las mujeres, especialmente en aquellas cuyos sistemas inmunitarios están debilitados. Estos problemas pueden consistir en menstruaciones irregulares, dolorosas o con sangrado más o menos abundante. Los problemas menstruales pueden ser un efecto secundario de algunos medicamentos. Recientemente se han descrito casos de sangrado menstrual excesivo con el uso de ritonavir (Norvir).

Se necesitan más estudios de investigación para determinar qué medicamentos contra el VIH afectan la menstruación. Entretanto, es aconsejable que observe sus períodos menstruales para detectar los cambios que puedan ocurrir, sobre todo al comenzar a tomar un nuevo medicamento.

- Tenga en cuenta qué otras cosas están ocurriendo en su vida. ¿Ha perdido peso? ¿Se siente estresada? Estos factores pueden darle pistas para determinar la causa de sus problemas menstruales, y es importante hacerles frente.
- Para los cólicos menstruales, ponga una bolsa de agua caliente o una almohadilla eléctrica sobre el abdomen o la espalda, o bien tome un baño caliente. Esto también le ayudará a reducir el estrés.
- Haga ejercicio suave, como caminar o estiramientos. El ejercicio estimula la circulación sanguínea y puede reducir el dolor menstrual.
- Los anticonceptivos orales se usan a veces para regular las menstruaciones anormales. Algunos de los medicamentos contra el VIH interactúan con los anticonceptivos. Puede consultar una lista de interacciones de medicamentos en la publicación de Project Inform titulada Los problemas ginecológicos y el VIH/SIDA.

CONSEJOS PARA LOS PROBLEMAS MENSTRUALES