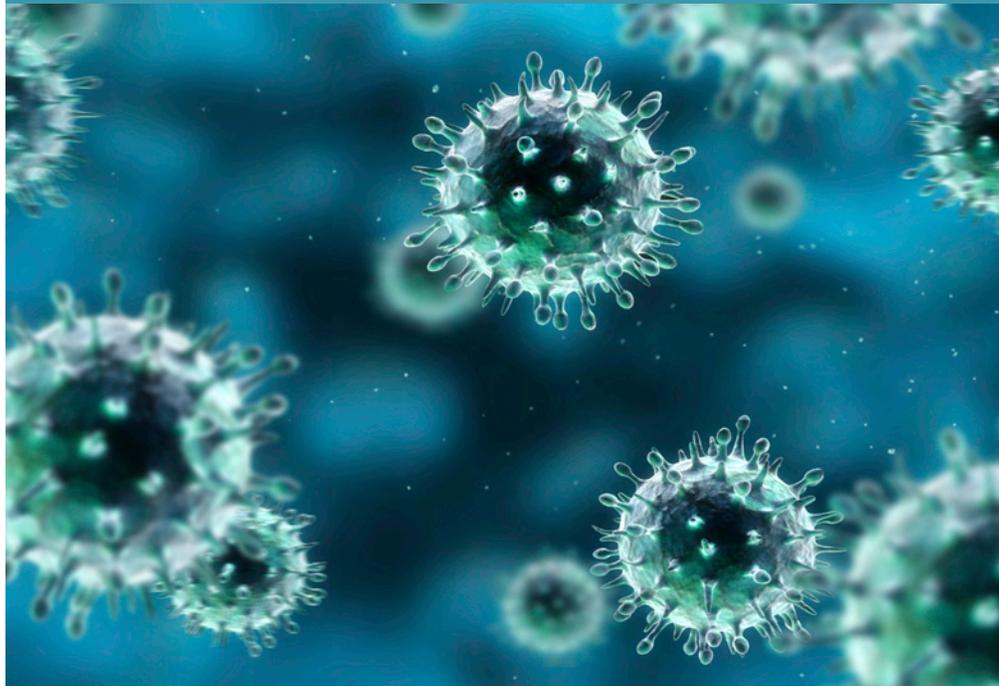


# BOLETÍN DE TRATAMIENTO

Una guía completa para la salud y el bienestar de las personas que viven con  
VIH y SIDA  
Enero 2012



## ENVEJECIMIENTO ACELERADO Y EL VIH: ¿Qué es y qué significa para las personas que viven con VIH y SIDA?

Fundación Toronto People With AIDS

[www.pwatoronto.org](http://www.pwatoronto.org)







---

## CONTENIDO

¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO ACELERADO?	5
¿QUÉ CAUSA QUE SE PRODUZCA EL ENVEJECIMIENTO ACELERADO?	6
¿QUÉ SIGNIFICA EL ENVEJECIMIENTO ACELERADO PARA LAS PVVSS?	6
CONSEJOS PARA HACER FRENTE AL ENVEJECIMIENTO ACELERADO	9

---

### **Descargo de responsabilidad**

El Programa de Recursos sobre Tratamientos en la Fundación *Toronto People with AIDS* provee información y recursos para empoderar a las personas viviendo con VIH y SIDA a ser proactivas en relación a su salud, trabajando en cooperación con sus proveedores de salud. No recomendamos ni promovemos ningún tratamiento en particular. Animamos a las personas interesadas en cualquier tratamiento a consultar una amplia gama de recursos tales como un médico calificado y/o médico de terapias complementarias que tenga experiencia trabajando con pacientes seropositivos.

### **Permiso de Reproducción**

Este documento puede ser reproducido en su totalidad para usos no comerciales sin permiso previo. Se debe obtener permiso para editar o alterar su contenido. El reconocimiento siguiente debe aparecer en cada impresión:

Esta información es proporcionada por la Fundación **Toronto People With AIDS Foundation (PWA)**. Para mayor información contactar PWA llamando al 416.506.1400.

---

---

La idea del envejecimiento acelerado en la infección del VIH ha sido muy discutida recientemente y se refiere a la observación que los individuos seropositivos pueden experimentar más rápido que el envejecimiento normal—experimentando varias enfermedades en los órganos (tales como enfermedades cardíacas) y otros atraques asociados con envejecimiento avanzado a una edad más temprana comparado a su contrapartida VIH negativa.

Es de comprender que la idea del envejecimiento acelerado ha causado preocupación tanto entre las personas que viven con VIH y SIDA (PVVSs) y los médicos, sobre todo ahora que los medicamentos son más eficaces y están permitiendo a las PVVSs a vivir mucho más tiempo con lo que hoy es considerado como una enfermedad crónica manejable.

Aunque todavía queda mucha investigación por hacer, y preguntas a ser respondidas, este boletín de tratamiento tiene la intención de proporcionarte una visión general de lo que se conoce hasta la fecha sobre el envejecimiento acelerado y lo que significa para las personas que viven con VIH y SIDA.

## **¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO ACELERADO?**

El envejecimiento acelerado afecta a un número de sistemas de órganos, desde el corazón hasta los huesos e incluso puede causar la debilidad generalizada (una condición de ser débil y frágil). La evidencia muestra que las enfermedades de estos órganos pueden aparecer en las PVVSs hasta una década o más antes que en la población VIH negativa.

Las enfermedades que se han observado como algo que ocurre antes de tiempo en las PVVSs incluyen la enfermedad cardiovascular, cánceres no relacionados con el SIDA, fracturas óseas y osteopenia (huesos blandos), insuficiencia hepática, insuficiencia renal, deterioro cognitivo (función cerebral), y la fragilidad. PWA tiene boletines relacionados con muchas de estas cuestiones que están disponibles en línea en nuestro sitio web e impresos en nuestra oficina.

Aún existe la pregunta de hasta qué punto el inicio prematuro de las enfermedades no relacionadas al SIDA es parte del proceso normal del envejecimiento humano y los factores de estilo de vida, y cuánto es el resultado de la infección por VIH y / o los efectos de largo plazo de tratamiento antirretroviral. Hasta ahora, la evidencia parece indicar que se trata de una combinación de estos tres factores y los científicos están tratando de verificar y determinar las respuestas a estas preguntas en base a lo que los médicos han estado observando desde hace algún tiempo.

---

## ¿QUÉ CAUSA QUE SE PRODUZCA EL ENVEJECIMIENTO ACELERADO?

La teoría más general de lo que está contribuyendo a acelerar el envejecimiento es el proceso de la inflamación y ha sido objeto de muchas investigaciones recientes con respecto al VIH, el envejecimiento, y el inicio temprano de muchos de los problemas de salud asociados con la edad discutidos anteriormente. La inflamación es una reacción normal del sistema inmunológico a la infección o irritación. La inflamación *aguda* es lo que causa enrojecimiento, dolor e inflamación que se siente cuando te lastimas o cuando tienes una infección. Con infección por VIH, sin embargo, el virus está causando un estado *crónico* de inflamación, que es sutil, pero en el largo plazo contribuye al desarrollo de la enfermedad en el cuerpo. Sabemos, por ejemplo, que la inflamación es un factor que contribuye a enfermedades del corazón y la promoción de la acumulación de placa en las arterias. Desde hace tiempo se sabe que hay un vínculo entre la inflamación y el desarrollo de ciertos tipos de cáncer. Parece que cuanto mayor sea la carga viral del VIH, más intensa será la respuesta inflamatoria. Esta es la razón por la cual las directrices están pidiendo a la gente comenzar a tomar medicamentos antes de lo recomendado.

Los medicamentos también se conocen por su contribución al desarrollo temprano de ciertas condiciones. Los inhibidores de la proteasa son conocidos por aumentar las grasas en la sangre y el colesterol LDL (malo), que están vinculados a enfermedades del corazón y causan anomalías de azúcar en la sangre asociados con la diabetes. La disminución del HDL (colesterol bueno) también se ve. Los medicamentos para el VIH, tales como tenofovir, también conducen a la pérdida de masa ósea y te ponen en riesgo de osteoporosis y fracturas, aunque no sabemos muy bien por qué. Dicho esto, el propio VIH puede conducir a la osteoporosis y es visto como más perjudicial para la salud ósea que los medicamentos antirretrovirales.

## ¿QUÉ SIGNIFICA EL ENVEJECIMIENTO ACELERADO PARA LAS PVVSS?

Los medicamentos para el VIH han recorrido un largo camino y significa que la gente está viviendo hasta jubilarse, algo para celebrar. También significa que los problemas de salud asociados con el envejecimiento necesitan ser tomados en consideración, y en el contexto del VIH, eso significa que tenemos que mirarlos a partir de una edad más temprana que en la población general.





Ha habido mucha discusión entre los investigadores del VIH y los médicos a cerca de cuándo comenzar el tratamiento. Las indicaciones más recientes están estableciendo el conteo de CD4 en 350 en cuanto a cuándo comenzar el tratamiento, pero algunos van hasta 500 por mejores resultados se han visto en quienes inician el tratamiento antes. Esta conversación también es una que debe estar ocurriendo en el contexto del VIH y

el envejecimiento, ya que sabemos que existe una relación entre la carga viral alta y el grado de inflamación causado por el virus. Para las personas mayores que viven con el VIH, la progresión del VIH puede ser más rápida. Por lo tanto, puede ser especialmente importante para ellas empezar el tratamiento antes.

Un muy reconocido, gran ensayo clínico conocido como el estudio SMART (Estrategias para el Manejo de la Terapia Antirretroviral por sus siglas en inglés), ofrece algunos buenos datos sobre los efectos de la supresión viral en la progresión de la enfermedad. El estudio siguió a dos grupos de personas: un grupo se mantuvo continuamente en el tratamiento para mantener sus virus suprimidos y el otro recibió un tratamiento de forma intermitente para mantener el conteo de CD4 superior a 350 células/mm<sup>3</sup> y no necesariamente llegar a una carga viral indetectable (el tratamiento comenzó cuando el conteo de CD4 estaba por debajo de 250 y se detuvo cuando se alcanzó 350). Los investigadores trataban de determinar si el tratamiento intermitente podría disminuir a largo plazo los efectos de los medicamentos y retrasar la progresión de la infección por VIH debido a la exposición disminuida de medicamento. El estudio se detuvo antes de que fuera completado debido a que quienes estaban en el grupo de la interrupción del tratamiento mostraron una mayor tasa de complicaciones tales como cardiovasculares, renales y enfermedades del hígado, y más del doble el riesgo de progresión de la enfermedad por VIH en comparación con las personas en tratamiento continuo con la supresión viral. Esto sugiere que el aumento del riesgo de estas enfermedades se relaciona más con VIH no tratado en lugar de la toxicidad del fármaco.

El peso de las pastillas (la cantidad de pastillas que tienes que tomar al día) ha disminuido significativamente durante la última década, con algunos regímenes que ya sólo requieren una pastilla, una vez al día. Con problemas de salud adicionales que surgen del envejecimiento, no sólo puede aumentar el peso de tomar pastillas, pero ahora tenemos que estar preocupados sobre las posibles interacciones entre varios medicamentos y la terapia antirretroviral. Conocida como la polifarmacia (la administración de muchos fármacos juntos), esto es generalmente una preocupación común en pacientes de edad avanzada. Con el envejecimiento y el VIH, ahora tienen

---

que explorar el tema de cómo los medicamentos utilizados para tratar el VIH interactúan con todos estos otros medicamentos utilizados para tratar enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, y más, y todavía hay mucho que aprender acerca de estas interacciones. También, en la actualidad no hay directrices para la dosificación de los medicamentos antirretrovirales para las personas mayores.

Hasta ahora hemos hablado de cómo tanto el virus del VIH y medicamentos para el VIH contribuyen al envejecimiento acelerado de las personas que viven con VIH y SIDA. No podemos ignorar, sin embargo, el impacto de los factores de estilo de vida, como el tabaquismo y la dieta, en el desarrollo de varias enfermedades no relacionadas al VIH que también están asociadas con el envejecimiento.



A la luz de las observaciones que se han hecho sobre el VIH y el envejecimiento, el estilo de vida puede requerir más atención en las PVVSs. Dejar de fumar, consumir una dieta saludable llena de granos enteros, frutas y verduras, hacer ejercicio regularmente, mantener un peso saludable, y la reducción del estrés pueden ayudar a retrasar potencialmente el inicio de y reducir algunos de los efectos de envejecimiento acelerado.

Tal vez una de las mayores preocupaciones, sin embargo, radica en el impacto psicológico que puede tener un envejecimiento acelerado en las PVVSs. De ser un diagnóstico de VIH ó SIDA, al descubrir que puede vivir una vida normal, para luego enterarse de que envejecerás más rápido que el resto de la población, puede sentirse como una montaña rusa emocional. La mayoría de apoyo al envejecimiento y la información que existe están dirigidos a las personas mayores. Puede ser difícil relacionarse con la información que no está dirigida a tu grupo de edad o incluso acceder a los servicios en el que técnicamente no puede caer bajo las directrices de edad establecidas para programas de ayuda relacionada a lo que la edad se refiere. El sentirse físicamente como si tuvieras 50 o 55 años cuando tienes 40 años también puede parecer difícil de afrontar - una respuesta completamente natural y normal.

Aunque todavía estamos tratando de ganar una mayor comprensión del envejecimiento acelerado y los factores que contribuyen, hay cosas que puedes hacer para ayudar a disminuir la severidad de cualquier condición relacionada con el envejecimiento y ayudar a lidiar mejor con ellos, tanto física como mentalmente.

## **CONSEJOS PARA HACER FRENTE AL ENVEJECIMIENTO ACCELERADO SON:**

**Comer bien** es importante para todos. Esto no significa que tienes que ser perfecto, o no puedes disfrutar de vez en cuando. Tampoco tiene por qué ser complicado. Centrarse en los granos enteros, muchas frutas y verduras, y mantener el consumo bajo en grasas (especialmente grasas saturadas y grasas trans se encuentran en productos animales y alimentos procesados). La guía de alimentos de Canadá hace algunas muy buenas recomendaciones y está disponible de forma gratuita de Health Canada.

**El ejercicio** puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y otras enfermedades, y tiene una enorme influencia positiva sobre tu estado de ánimo. Es una parte esencial para mantener tus huesos y músculos fuertes y tu peso en un rango saludable. Si no has hecho ejercicio antes, comienza lentamente y habla primero con tu doctor. Idealmente, deberías tratar por lo menos 30 minutos diarios, pero ¡algo es mejor que nada! Asegúrate de incluir ejercicios que soporten peso, como caminar o subir escaleras para mantener los huesos sanos. También, ten creatividad - ¡el ejercicio no tiene por qué implicar ir al gimnasio!

**Reduce el estrés**, que puede aumentar tu presión arterial y te pone en mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón. El estrés puede ser causado por cualquier cosa desde gestionar tareas simples y cotidianas hasta los acontecimientos graves como la muerte de un ser querido. El estrés puede causar síntomas físicos y mentales y no siempre es tan obvio. La reducción del estrés puede consistir en hablar con alguien, hacer listas de tareas pendientes para mantenerte organizado, hacer ejercicio, tomar un baño o cualquier cosa que disfrutas hacer. Haz una lista de cosas que aumentan tu nivel de estrés y comienza desde allí.

**Maneja los factores de riesgo** para enfermedades como las cardiopatías, la diabetes y la osteoporosis. Los factores de riesgo son las cosas que te ponen en un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad o condición. Muchos factores de riesgo, como la edad y los antecedentes familiares, no se pueden cambiar, pero muchos se pueden, simplemente cambiando tu dieta, aumentando el ejercicio y manejando tu peso.

---

**Deje o reduce de fumar** tanto como sea posible. Mientras que el fumar es una decisión personal, y muchas personas optan por fumar por diversas razones, sabemos que es un importante factor de riesgo para muchas enfermedades, especialmente cáncer y enfermedad cardíaca. Si se toma en cuenta el riesgo adicional que proviene de la infección por VIH, dejar de fumar tiene mucho sentido si se quiere reducir su riesgo. Hay muchas maneras para ayudarte a dejar de fumar, la hipnosis y la acupuntura para la sustitución de la nicotina y otros medicamentos. Habla con tu proveedor de atención médica - es posible dejar de fumar ¡y no tienes que hacerlo solo!

**Considera los tratamientos complementarios** que te ayudarán a mantenerte saludable. Bajo el cuidado de un médico con licencia que esté familiarizado con el trabajo con PVVSS, los tratamientos como la acupuntura, la homeopatía, los masajes y terapias nutricionales y herbales pueden aliviar muchos efectos secundarios y mitigar algunos de los efectos a largo plazo asociados con el VIH y SIDA, lo que podría incluso reducir la cantidad de medicamentos no antirretrovirales que necesitas tomar. Habla con tu proveedor de atención médica sobre la inclusión de una buena multi-vitamina, calcio, vitamina D, y el aceite Omega-3 como parte de tu régimen.

**Ten una buena relación con tu médico** para que te sientas cómodo dando a conocer cualquier preocupación y preguntar cualquier duda que tengas sobre tu salud. Si tiene dificultades para comunicarte con tu médico considera hacer una lista de cosas que discutir o trae a alguien contigo a tu cita, que pueda actuar como un aliado y apoyo. Si no te llevas bien con tu médico o sientes incomodidad para los problemas de salud con ellos, no dudes en buscar otro médico. La falta de comunicación entre tú y tu médico pueden ser una barrera que te impida recibir la atención que necesitas.

**Utiliza tu Organización a Servicios del SIDA (ASO) para el apoyo y los recursos.**

Las ASOs pueden proporcionar una gran cantidad de información y servicios para ayudar a las PVVSS a mantenerse saludable. De publicaciones y talleres a grupos de apoyo, social y Programas de salud, tú puedes encontrar a otros que puedes relacionarse con lo que puedes estar experimentando y encontrar la información que es específica para el VIH y el envejecimiento.





La Fundación Toronto People With AIDS existe para promover la salud y el bienestar de las personas viviendo con VIH y SIDA proporcionando apoyo con servicios accesibles, directos y prácticos

## RECONOCIMIENTOS

Este boletín de tratamiento fue escrito por Jennifer Grochocinski, ND, Coordinadora de Recursos de Tratamiento en la Fundación Toronto People With AIDS Foundation (PWA, por sus siglas en inglés).

PWA le agradece a Erin Alphonso por su tiempo y creatividad en el diseño y el formato de este boletín, Lara Barker y Michael Bailey del Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE, por sus siglas en inglés) por revisar el contenido para asegurar la precisión, y a Samuel E. López por la traducción de este boletín en español.

PWA también le agradece a Bristol-Myers Squibb, Gilead Sciences, Merck, y ViiV Healthcare Shire Canadá por apoyar a los boletines de tratamiento de PWA.



**TORONTO PEOPLE WITH AIDS FOUNDATION**  
200 Gerrard Street East, Segundo piso  
Teléfono: 416.506.8606  
Fax: 416.506.1400  
Consultas generales: [info@pwatoronto.org](mailto:info@pwatoronto.org)  
Registro de caridad#: 13111 3151 RR0001

