

# BOLETÍN DE TRATAMIENTO

Una guía completa para la salud y el bienestar de las personas que viven con  
VIH y SIDA  
Noviembre 2011



## CONTRAINDICACIÓN, INTERACCIONES Y EL VIH: **LO QUE NECESITAS SABER**

Fundación Toronto People With AIDS

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



*PWA*

---

### **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.

---

---





## CONTENIDO

<i>COMIDA</i>	4
Azúcar agregada	4-5
Grasas & Aceites	5
Comidas crudas	6
La toronja, los pomelos y las naranjas sevillanas	6
<i>MEDICAMENTOS</i>	6
<i>SUPLEMENTOS</i>	7
Hierba de San Juan	7
El ajo	7
La equinácea	8
<i>ESTILO DE VIDA</i>	
El sueño	8-10
Drogas recreacionales	10
Vacunas	11

---

La información sobre el VIH puede ser confusa. De la transmisión al tratamiento, puede existir una gran cantidad de quehaceres y qué no hacer que se deben considerar cuando se tiene VIH. Tratar de ordenar estas cosas puede ser una tarea gigantesca! ¿Hay algo que debes evitar ahora que vives con VIH? ¿Existen algunas interacciones entre tu medicamento y algún suplemento herbario o vitamínico que puedas estar tomando? ¿Existen cosas de las cuales necesitas estar consciente mientras tratas de mantenerte saludable?

Este boletín de tratamiento tiene la intención de proporcionarte con una apreciación general de algunas cosas de las cuales tú necesitas estar consciente cuando vives con VIH. Este boletín no puede cubrir todas las interacciones o contraindicaciones, por lo tanto asegúrate siempre verificar con tu proveedor a la salud si tienes alguna pregunta, preocupación o si estás tomando algo nuevo. La mayoría de las sugerencias en este boletín se aplican a la población general también, sin embargo, pueden ser de mayor importancia en las personas cuyos sistemas inmunológicos se encuentran debilitados.

## **COMIDA**

A lo mejor estás pensando- ¿De verdad? ¿Debo de comenzar a evadir mis comidas favoritas ahora? Mantente segur@ que las restricciones con el VIH son mínimas y se relacionan mayoritariamente al uso de medicamentos y cuidados alimenticios.

Es importante seguir comiendo una dieta bien balanceada para asegurarte que estés recibiendo una amplia gama de nutrientes para mantener tu cuerpo saludable. Los granos integrales (como el arroz integral, trigo integral, la avena, la cebada), los vegetales, la fruta y las proteínas saludables (como el pescado, la carne sin grasa, el tofu, los frijoles) todos son importantes para abastecer los nutrientes que tu cuerpo necesita para mantener el sistema inmunológico funcionando bien.

A pesar de esto, existen algunas cosas de las cuales deberías de mantenerte más consciente. Aunque no significa que deberías de mantenerte evadiendo por completo estas cosas, deberías de tratar de moderar su consumo.

### *Azúcar agregada*

Consumir cantidades excesivas de azúcar ha demostrado afectar negativamente el funcionamiento del sistema inmunológico. Puede afectar temporalmente la habilidad de tus glóbulos blancos para absorber la bacteria y sobretodo debilitar la resistencia de tu cuerpo a las infecciones.

Azúcares agregadas son azúcares que no ocurren naturalmente, pero que en vez, se agregan a la comida durante la preparación o el proceso. Algunos de los culpables más grandes del azúcar agregada en tu dieta incluyen bebidas azucaradas tales como bebidas gaseosas, bebidas de atletas, y jugos de frutas, y también cereales endulzados para el desayuno.

---

No te engañes con el tipo de azúcar tampoco- cuando revises la lista de ingredientes, el azúcar puede aparecer en muchas formas diferentes. Busca éstas en la etiqueta para determinar si una comida contiene azúcar agregada: azúcar morena, azúcar de caña y miel de caña, glucosa, dextrosa, fructosa, sacarosa, jarabe, lactosa, maltosa, azúcar cruda, melazas, azúcar invertida, miel, jarabe de maíz con alta fructosa, azúcar blanca granulada, concentrado de jugo de frutas, azúcar de confitero, dulcificante de maíz y jarabe de maíz.

Tú puedes fácilmente imaginarte cuánta azúcar se encuentra en algún producto revisando el cuadro de factores nutritivos que se encuentra en la etiqueta. Cuatro gramos de azúcar son aproximadamente equivalentes a una cucharadita de azúcar. Tu bebida gaseosa típica contiene aproximadamente 40 gramos de azúcar. Esto significa que hay aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar (40/4) ¡en una lata!

### *Grasas & Aceites*

Esta guía no debería de aplicarse solamente a quienes viven con VIH sino que a todos. Sin embargo, con la infección del VIH, la evidencia muestra que el cuerpo envejece más rápido debido a la inflamación persistente causada por el virus, poniéndote en riesgo de una enfermedad cardíaca y otras enfermedades crónicas a temprana edad. Algunos medicamentos de VIH también aumentan el riesgo de que desarrolles enfermedades cardíacas aumentando el nivel de grasas y colesterol en tu sangre.

Cuando léas las etiquetas trata de mantener las grasas trans y saturadas lo más bajo posible. Las grasas saturadas son típicamente encontradas en recursos animales tales como la carne y los productos lácteos. Las grasas trans son creadas cuando aceites líquidos son modificados para hacerlos más sólidos en un proceso conocido como hidrogenación. Las grasas trans son especialmente malas para ti dado que aumentan tu mal colesterol, disminuyen tu buen colesterol y aumentan el riesgo a enfermedades del corazón, ataques y diabetes de tipo 2. Se encuentran principalmente en comidas fritas y productos horneados. Siempre puedes encontrar información sobre cuanta grasa trans se encuentra en un producto sobre la etiqueta nutritiva. Idealmente, tu consumo debería encontrarse lo más cerca de cero posible.

Trata de mantenerte con grasas saludables, no saturadas tales como la oliva, canola y aceites de cártamo, aguacate, nueces y semillas, y pescado grasoso tales como el salmón, la macarela, el arenque y la trucha. Estas grasas pueden tener un efecto positivo en tu salud y disminuirte el riesgo de adquirir enfermedades cardíacas.

---

### *Comidas crudas*

Algunas comidas crudas contienen bacteria y parásitos que pueden causar infección. Éstas incluyen huevos no bien cocidos o crudos, ostras, sushi y carnes poco cocidas o crudas. Si tú decides evitar éstas, es cosa tuya. Muchas personas que son seropositivas continúan gozando estas comidas sin ninguna preocupación. Pueda que decidas restringir estas comidas basadas en el estado de tu sistema inmunológico, por ejemplo, si tus niveles de CD4 se encuentran bajos. Aunque la mayor parte de personas puedan ser capaces de combatir cualquier bacteria o parásito que pueda encontrarse presente en estas comidas, quienes tienen una función inmunológica debilitada, pueden tener dificultad al hacer esto.

### *La toronja, los pomelos y las naranjas sevilanas*



Existe una interacción significativa entre el antirretroviral Saquinavir (un inhibidor de la proteasa), el colesterol y otros medicamentos y la toronja, incluyendo el jugo. Algunos componentes encontrados en la toronja pueden interferir con enzimas que disuelven el medicamento en tu cuerpo. Si la enzima no puede disolver el medicamento correctamente, puede llegar a elevar los niveles de peligro en la sangre.

Las naranjas sevilanas y los pomelos también se dice que tienen un efecto similar y por lo tanto puedes necesitar evitarlas si te encuentras tomando antirretrovirales o cualquier otro tratamiento. Siempre asegúrate con tu farmacéutico para ver si existen interacciones en algún alimento con cualquier medicamento que tomes, incluyendo aquellos recetados para otras condiciones ajenas al VIH.

### **MEDICAMENTOS**

La mayor parte de medicamentos sin receta se pueden tomar sin mayor problema, aun con el medicamento de VIH. Si existen fármacos específicos que interactúan con algún medicamento de VIH que puedas estar tomando, tu farmacéutico debería discutirlos contigo, de lo contrario, ¡no tengas miedo preguntar!

Algunos medicamentos que se venden sin receta médica que deberías revisar con tu farmacéutico incluyen antihistamínico (medicamento para alergias) y algunos antiácidos. Hay muchos fármacos de los cuales presentemente no tenemos información. Si tienes algún síntoma inusual después de haber tomado medicamento nuevo (recetado o no) o suplementos, deberías consultar con tu médico o farmacéutico lo más pronto posible.



---

## **SUPLEMENTOS**

Existe un concepto erróneo que debido a que los suplementos son “naturales” debe ser seguro. Aunque esto es cierto en cuanto a la mayoría de vitaminas y minerales cuando se toma en dosis recomendadas, no se aplica a productos a base de hierbas.

Muchos productos a base de hierbas, aunque efectivos, pueden tener efectos como los de los fármacos en el cuerpo y/o alterar varias funciones en el cuerpo. Esto significa que ellos pueden afectar tu sistema inmunológico o interactuar con los medicamentos que puedas estar tomando. Siempre deberías consultar con un profesional de cuidados a la salud o farmacéutico conocedor sobre terapias a base de hierbas. L@s emplead@s en las tiendas naturistas parecen ser conocedor@s pero no son entrenados en farmacología o medicina y por lo tanto pueda que no estén conscientes de las interacciones potenciales o las contraindicaciones con la variedad de condiciones a la salud. Puedes también encontrar mucha información electrónica pero recuerda que el respaldo y la exactitud de información en el internet ¡pueden ser bastante variados!

### *Hierba de San Juan*

La hierba de San Juan es probablemente el más famoso cuando de interacciones entre hierbas y fármacos se trata. Esta hierba es utilizada para el tratamiento de depresión leve o moderada, pero tiene una **mayor** interacción con la mayoría de medicamentos, incluyendo aquellos utilizados en el tratamiento al VIH.

Contrario a los efectos asociados con la toronja, la hierba de San Juan puede incrementar la proporción en la que tu cuerpo disuelve los fármacos. Esto significa que los fármacos dejan tu cuerpo más rápido de lo que deberían y puede haber bajado la efectividad. Con los medicamentos de VIH esto puede ser especialmente preocupante porque significa que el nivel de medicamento en tu sangre puede bajar de la cantidad necesitada para evitar que el virus se reproduzca. Cuando esto pasa, esto puede causar que el virus se vuelva resistente a la droga y puede significar que debas cambiar a un régimen diferente.

### *El ajo*

El ajo puede interferir con el tratamiento del VIH también. Tiene una mayor interacción con Saquinavir y potencial interacción con la mayoría de los otros medicamentos de VIH. Esto no significa que no debas comer ajo pero más bien ser cautelos@ cuando tomas suplementos de extractos más concentrados.

---

## *La equinácea*

La equinácea es una planta que comúnmente es utilizada en el tratamiento de gripes y catarros. Aunque pueda tener potencial de interacción con los medicamentos del VIH, su uso no es recomendado para individuos seropositivos por otras razones. Estimula el sistema inmunológico activando células de CD4, cosa que pueda parecer que sea un resultado deseable pero no es recomendada para quienes tienen desórdenes en



el sistema inmunológico, incluyendo el VIH y SIDA. Se piensa que el aumento de la activación de células de CD4 pueda aumentar la reproducción viral, específicamente cuando las células de CD4 infectadas son estimuladas.

Algunos estudios han demostrado que la equinácea aumenta la productividad de una substancia llamada factor de necrosis tumoral (TNF-alpha) por el sistema inmunológico. El TNF-alpha es producido con el propósito de matar células enfermas en el cuerpo pero también ha sido asociado con la progresión más rápida de la enfermedad del VIH.

## **ESTILO DE VIDA**

### *El sueño*

¡Duerme bien! Esto es uno de esos consejos que todos deberíamos considerar, fuera del estatus de VIH. Tu cuerpo se repara e integra toda la información pertinente que hayas recibido durante el día mientras duermes. Aunque los científicos todavía no han descubierto *porqué* dormimos, han podido demostrar la importancia del sueño y como privarse del sueño nos afecta, tanto física como mentalmente.

La pérdida de sueño ha demostrado perjudicar el funcionamiento del sistema inmunológico y reduce tu habilidad para combatir catarros y gripes. Un estudio publicado en el 2009 encontró que los mamíferos que pasan más tiempo durmiendo, tenían mayor número de células inmunológicas circulando en la sangre – ¡a veces hasta seis veces más en aquellos que durmieron más tiempo! La falta de sueño puede afectar el funcionamiento de varias actividades tanto mentales como físicas.

¿Cuánto es una cantidad adecuada de sueño? Un estudio que voluntariamente infectó a 153 participantes con un virus gripal encontró que aquellos que durmieron menos de 7 horas por noche estaban casi tres veces más propensos a enfermarse comparado a quienes recibieron por lo menos 8 horas cada noche.

---

Si tienes dificultad con el sueño, verifica con tu médico quien puede ayudarte a encontrar la fuente de tus problemas para dormir. Pueden referirte a un estudio del sueño en el cual tú patrón para dormir y las funciones de tu cuerpo serán monitoreadas durante la noche por un tecnólogo para tratar de identificar y diagnosticar dónde pueda radicar el problema.

Algunos consejos para dormir bien:

- Duerme en un cuarto oscuro. Esto incluye apagar las teles, las pantallas de los ordenadores de datos y cualquier otra cosa que puede generar luz en tu cuarto. Aún pequeñas cantidades de exposición a la luz durante la noche puede interrumpir tu ciclo de sueño y de tu despertar por inhibir la producción de melatonina, una hormona que es esencial para dormir.
- Toma tiempo antes de irte a la cama para permitirle a tu cuerpo “calmarse” del día. Frecuentemente corremos y hacemos nuestras diligencias cotidianas hasta que es hora de irse a dormir. Irse directamente a la cama puede dejar nuestras mentes devanando todas las cosas que todavía quedan por hacer o con preocupaciones que no pudimos procesar durante el día. Trata de hacerle frente a estas cosas unas horas antes de irte a dormir y luego pasa un tiempo relajándote.
- Temperatura de la habitación. Asegúrate que tu dormitorio esté ambientado a una temperatura confortable para que puedas dormir. Una habitación que es muy caliente o muy fría será incómoda y puede causar que te despiertes durante la noche, interrumpiendo tu sueño.
- ¡Haz ejercicio! Hacer del ejercicio una parte importante de tu rutina, puede ir muy lejos ayudándote a dormir bien. Te ayuda a reducir la ansiedad, mejora tu estado anímico y puede ayudar a promover un sueño con un mayor descanso. Aunque trata de no hacer ejercicio muy cerca de la hora de irte a acostar, dado que la adrenalina producida durante el ejercicio puede dejarte con demasiada energía para poderte dormir ¡por un par de horas!
- Un buen colchón. Asegúrate de que estés durmiendo en un colchón que sea cómodo para ti. Sea firme o suave, mientras más cómodo te sientas, podrás dormir ¡mejor!
- Estimulantes. Los estimulantes encontrados en las bebidas con cafeína tales como las bebidas gaseosas y el café, mezclas de té, la nicotina en los cigarrillos y las drogas recreacionales tales como la cocaína, son ejemplos de estimulantes que pueden interferir con tu sueño. Si tienes dificultad en dormirte puedes considerar evitar estos productos o evitarlos por lo menos en la última mitad del día cuando sus efectos pueden más probablemente durar hasta la hora de ir a cama.
- Horario regular para dormir. Irse a la cama y despertar aproximadamente a la misma hora todos los días, incluyendo los fines de semana, puede mejorar tu calidad de sueño. Pon una alarma si lo necesitas.

- 
- Existen medicamentos y suplementos que pueden ayudarte a dormir. Siempre consulta a tu médico o a un profesional de cuidados a la salud reglamentado antes de tomártelos ya que algunos pueden tener propiedades adictivas y siempre deberían tomarse bajo advertencia médica.

### *Drogas recreacionales*

Mucha gente que es seropositiva continúa utilizando drogas recreacionales después de recibir su diagnóstico. Aunque el uso ocasional no ha demostrado llevar a una progresión más rápida de enfermedad del VIH, utilizar mucho estas sustancias puede llevar a un impacto negativo en tu sistema inmunológico.

Es probable que algunas drogas recreacionales y los medicamentos de VIH tengan interacciones unos con otros. Esto es particularmente cierto en el caso de los inhibidores de la proteasa, los cuales pueden aumentar el nivel de algunas drogas recreacionales en tu sangre y ponerte en un riesgo mayor a una sobredosis. Si tú tomas medicamento para el VIH, habla con tu médico para que puedas anticipar alguna interacción. Un buen doctor te escuchará, no te juzgará y te ofrecerá apoyo.

Aparte del impacto directo en tu sistema inmunológico y con interacciones médicas, debes considerar algunos de los otros asuntos potenciales relacionados al uso de drogas recreacionales. Dependiendo de lo que tú tomes,

algunas drogas pueden hacerte perder noción del tiempo, lo que puede causar un problema si debes tomar tu medicamento para el VIH u otra cosa. Trata de fijar una alarma en tu teléfono o reloj que pueda recordarte cuando tomar tu medicamento si es que vas a perder noción del tiempo. También debes considerar que algunas drogas reducirán tus inhibiciones y pueden causarte volverte más propenso a participar en relaciones sexuales desprotegidas. Esto puede ponerte tanto a ti como a tu pareja sexual en un riesgo de transmisión y contraer varias infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

Si puedes planear anticipadamente un día o noche de uso fuerte de drogas recreacionales, te puede ayudar ser más seguro y tomar mejor cuidado de tu salud. Come antes, abastécete de instrumentos limpios y planea descansar el día siguiente cuando puedes comer buena comida, hidratarte y dormir plenamente.

---

## *Vacunas*

Ya sea que tú escojas o no inmunizarte, es una decisión personal pero con el VIH existen algunas cosas que necesitan ser tomadas en consideración. El riesgo de desarrollar y tener complicaciones de infecciones tales como la pulmonía es mayor con el VIH y por lo tanto debes escoger vacunarte ya si tú no lo has hecho previamente. Obtener una vacuna antigripal también es recomendable para las personas seropositivas y debe hacerse todos los años para que te mantengas protegido@ dado que la variedad de gripes cambia de estación a estación.

Existen algunas cosas importantes de las cuales tú debes de estar consciente con las vacunas. Si tu conteo de CD4 es bajo, pueda que una vacuna no funcione dado que necesitas poder ser capaz de crear una respuesta inmunológica a la vacuna para que te puedas proteger. Si estás a punto de comenzar el tratamiento de VIH, deberías esperar hasta que tu conteo de CD4 aumente antes de ser inmunizado. Habla con tu médico sobre cuál sería la mejor estrategia para ti.

Una vacuna también puede causar un aumento temporal (o “irregularidad”) en la carga viral en las semanas después de haberla recibido. El sistema inmune se activa en respuesta a la vacuna, lo que también significa un aumento de replicación viral, lo cual puede causar una irregularidad en tus números. Trata de evitar tener tu carga viral medida por varias semanas después, o si debes, no te asustes si ves que tu carga viral ha aumentado.

Finalmente, existen algunas vacunas que las personas seropositivas no deberían recibir mientras su conteo de CD4 está bajo y por lo tanto es importante que tu proveedor de cuidados a la salud esté al tanto de tu estatus. Algunas vacunas contienen variaciones “vivas” pero débiles del virus o bacteria contra las cuales éstas intentan protegerte para generar una respuesta inmunológica. En el caso de alguien cuyo sistema inmunológico está puesto en peligro, puede causar algunas serias complicaciones y aún el virus para el cual la vacuna fue creada para prevenirlo. Ejemplos de vacunas “vivas” incluyen la varicela, viruela, fiebre amarilla, y la vacuna triple SPR contra el sarampión, las paperas y la rubéola.

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 la Agencia Canadiense 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

