

Tema de Tratamiento del Mes de Enero 2008

La Neuropatía Periférica Una Guía de Tratamiento Integral

Renuncia 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/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 específico 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.

Para obtener información sobre tratamiento y recursos,
Contacte a Rebecca al 416-506-1400 ext. 627 o por correo electrónico: rgower@pwatoronto.org

Si necesita intérprete favor contactarnos con 24 horas de anticipación de ser posible.

©2008, Rebecca Gower, Fundación Toronto People With AIDS

Traducido del inglés por Samuel López, Intérprete Certificado



La Neuropatía Periférica

¿Qué es la Neuropatía Periférica?

El Sistema Nervioso Periférico (SNP) son nervios que conectan el Sistema Nervioso Central (SNC) a órganos y músculos. La Neuropatía Periférica causa daños a estos nervios que se conectan llevando esto al entumecimiento, escozor, hormigueo y hasta dolor agudo. Este dolor por lo general se localiza en los dedos de los pies, en los pies y piernas y a veces en manos y brazos. Algunos tipos de Neuropatía Periférica incluye un trastorno en el final de los nervios (axones) que transmiten sensaciones al cerebro. También puede dañar la vaina de fibras nerviosas (mielina) que afecta la transmisión de señales de dolor al cerebro.

¿Qué es lo que causa la NP?

La Neuropatía Periférica puede ser causada por la progresión de infecciones de VIH o como efecto secundario de medicamentos específicos de VIH. Por ejemplo, la Neuropatía Autonómica, que causa daños a los nervios que regulan la presión de la sangre, la frecuencia cardíaca, la digestión, y otras funciones corporales, es un efecto directo de VIH. Hay algunos Inhibidores Nucleósidos de la Transcriptasa Inversa (INTIs o “nukes”) que producen la Neuropatía Periférica como efecto secundario a largo plazo. Los culpables principales tienden ser las “Drogas-D” tales como d4T (Zerit), ddI (Videx) y ddC (Hivid). Otras drogas utilizadas para tratar infecciones oportunistas también han sido asociadas a la Neuropatía Periférica. Estas incluyen Talidomida (isoniacida) para la Tuberculosis, vincristina para la Sarcoma de Kaposi y Dapsona para la Neumonía por Pneumocystis Carinii (PCP). Además, la neuropatía periférica es un efecto secundario reconocido de la diabetes. También existen estudios que han demostrado que la deficiencia de vitaminas, especialmente de B6 y B12 contribuye a la Neuropatía Periférica.

Factores de riesgo

Aproximadamente 30% de personas con VIH desarrollan Neuropatía Periférica como resultado de infección de VIH en las células nerviosas y/o por el desarrollo de efectos secundarios de algunos Anti-Retrovirales (TAR). Esto significa que ser seropositivo es un factor de riesgo para desarrollar Neuropatía Periférica. Otros factores de riesgo incluyen:

- CD4 abajo de 100 o una carga viral más elevada
- Historial de una condición que define al SIDA y/o Neuropatía Periférica
- Alto consumo de alcohol, cocaína y anfetaminas.
- Uso de drogas inyectadas en combinación con INTIs
- Ser mayor de 50 años de edad
- Deficiencias Nutritivas

Señales y Síntomas

Los síntomas de la Neuropatía Periférica pueden variar desde ser una pequeña molestia hasta una condición de discapacidad. Normalmente comienza con un ardor y hormigueo en los pies y puntas de los dedos de la mano. Los síntomas normalmente comienzan en la planta de los pies y gradualmente se mueven hacia arriba del cuerpo. Algunos ejemplos de síntomas incluyen:

- Sensación de alfileres y agujas, ardor, endurecimiento en los pies y dedos de los pies.
- Sensación de cosquilla, dolor inexplicable o sensaciones más intensas que lo acostumbrado; dificultad para caminar o pararse
- Sensitividad extrema en el tacto aún con las medias, zapatos y al acostarse debajo de colchas
- Normalmente afecta ambos lados del cuerpo de igual manera.
- Síntomas musculares que incluye falta de control muscular, parálisis parcial, atrofia muscular, contracción muscular, dificultad para respirar o tragar, caerse y una falta de destreza.

Maneje la Neuropatía Periférica con Tratamiento Médico

El tratamiento médico se enfoca en aliviar síntomas porque no existe actualmente medicamentos que puedan curar la Neuropatía Periférica. Dado que algunos Anti-Retrovirales (ARVs) producen neuropatía periférica como efecto secundario, hágale saber a su doctor de inmediato si usted tiene algún síntoma porque retrasar el discontinuar estos ARVs puede resultar en problemas permanentes. Demasiada gente tiene dolor permanente, entumecimiento y ardor debido a que los síntomas no fueron reportados rápidamente al médico o porque sus médicos divagaron discontinuar al paciente de los ARVs. A continuación algunas opciones de tratamiento para la Neuropatía Periférica.

Si experimenta formas de Neuropatía Periférica más moderada, paracetamol (500 mg/ 6 x diario) o ibuprofeno 200 mg pueden ser utilizados.

Anti-depresivos

Pequeñas dosis de anti-depresivos tricíclicos son utilizados para moderar síntomas de Neuropatía Periférica porque no parecen causar cambios emocionales y son especialmente indicados en el tipo de neuropatía que causa somnolencia. La droga más común de esta clase es la Amitriptilina pero otros medicamentos que incluyen nortriptilina, y despiramina también pueden ser utilizados. Es importante notar que estos medicamentos tienen efectos secundarios e interactúan con el Inhibidor de la Proteasa Ritonavir (Norvir).

Medicamentos anticonvulsivos/ anti-epilépticos

Los fármacos anti-epilépticos, tales como Gabapentina (Neurontina), frecuentemente son la terapia de primera elección porque a menudo son los más efectivos para el dolor de nervios. Los medicamentos anticonvulsivos tales como carbamazepina o mexiletina son a veces utilizados en casos de síntomas más graves. Es importante saber que todos los medicamentos tienen efectos secundarios. La Carbamazepina, en particular, tiene efectos secundarios considerables que incluyen mareo, fatiga, y falta de apetito, boca seca, náusea, diarrea, constipación y dificultad óptica. También puede interactuar con ART especialmente con los Inhibidores de la Proteasa.

Medicamentos nuevos

No existe medicamento que haya sido aprobado que pueda reparar el daño a los nervios. Sin embargo, varios fármacos están siendo estudiados que incluyen lamotrigina (droga anticonvulsiva), factor de crecimiento de nervio humano recombinante y topiramato.

Mejore su circulación

La circulación juega un papel importante en la disminución de síntomas de la Neuropatía Periférica. Aun si sus síntomas hacen difícil el caminar, es importante hacer ejercicios leves para mejorar su circulación porque el movimiento es importante para los músculos, las articulaciones y su salud general.

- Evite zapatos apretados y use calcetas no apretadas
- Evite estar de pie por largos periodos de tiempo
- Camine distancias cortas
- Evite presión repetitiva en las manos
- Levante la parte inferior del colchón con una almohada pequeña para prevenir el aumento de dolor durante el sueño
- Ponga los pies en un baño de hielo ocasionalmente
- Mantenga las prendas pesadas fuera de las áreas dolorosas

El Manejo de la Neuropatía Periférica con la Nutrición

Aunque no han habido investigaciones hasta la fecha en el efecto de la nutrición en la neuropatía periférica relacionada al VIH, si ha habido bastante investigación sobre la neuropatía diabética. Debido a los procesos similares de estas dos enfermedades, hay razón para creer que esta investigación también se aplicará a las personas seropositivas viviendo con neuropatía.

Las vitaminas B

Varias vitaminas B han demostrado ayudar a reconstruir la vaina mielina alrededor de los nervios y reparar el funcionamiento de éstos. La deficiencia de vitamina B12 es una causa conocida de neuropatía específicamente en el dolor de pies y piernas. Las deficiencias de B6 son conocidas por causar el síndrome del túnel carpiano con síntomas de entumecimiento, hormigueo y dolor en las manos y muñecas. Un estudio en la Universidad de Atenas demostró que el uso a largo plazo de Biotina (B7) era muy efectivo tanto para mejorar la conducción del nervio como para calmar el dolor. **Una recomendación de dosis de B12 es de 1000mg/2-7 veces por semana y 25-50µ de B6 al día. Inyecciones de B12 pueden ser más efectivas que la dosis oral.**

Acetilcarnitina (ALCAR):

Es una versión de L-carnitina que es un aminoácido que juega un papel en la conversión de triglicéridos en la mitocondria y es un co-factor esencial en el metabolismo de ácidos grasos. Se cree que este nutriente puede proteger los nervios de la oxidación y consecuentemente liberar daños radicales. Han habido dos estudios de personas seropositivas. Un estudio mostró que los individuos seropositivos con Neuropatía Periférica presentaban una deficiencia de L-Carnitina. En otro estudio, 21 individuos seropositivos que fueron tratados con 1500 mg dos veces al día de acetilcarnitina por 33 meses mostraron que los síntomas de neuropatía disminuyeron. **Se sugiere una dosis de 1000mg; 3 veces al día.**

Ácido Alfaipóico (ALA)

ALA es un antioxidante que ayuda a proteger sus células de daños provenientes de radicales libres. Dado que es una molécula pequeña que puede moverse con facilidad entre las membranas celulares, éste captura radicales libres y hasta puede removerlos de otros antioxidantes tales como vitaminas C y E. Se piensa que sus propiedades antioxidantes protegen los nervios de la inflamación y el daño oxidativo que el VIH induce. También se cree que ALA tiene un efecto de protección en el hígado. Han habido varios estudios clínicos controlados que han demostrado su utilidad en reducir tanto el dolor como el entumecimiento que sufren quienes tienen neuropatía diabética. **Se recomienda tomar de 300 a 500 mg; de dos a tres veces al día especialmente en un formato de dosis extenso.**

GLA:

GLA es un ácido graso esencial que se encuentra en el aceite de borato, aceite de semilla de uva, aceite de grosella y aceite de Onagra. Se ha demostrado ser efectivo en revertir daños nerviosos en diabéticos que sufren de neuropatía periférica. Se cree que GLA puede ayudar a reconstruir la vaina de mielina alrededor de los nervios y restaurar la conducción propia del nervio. **Se recomienda una dosis de 240 mg; dos veces al día.**

Conozca sus suplementos:

Los suplementos pueden variar en calidad. Es mejor consultar un proveedor conocedor tal como un nutricionista, dietista o un naturópata en la selección tanto de dosis correcta y marca de suplementos.

Maneje la neuropatía periférica con Medicina China Tradicional

La Medicina China Tradicional (MCT) se desarrolló en China hace más de 2000 años atrás. La MCT consiste en acupuntura, terapia a base de hierbas y tuina (masaje y manipulación incluyendo acupresión). La Medicina China es una terapia de energía en la cual la fuerza de la vida del cuerpo (qi) controla los mecanismos de homeostasis del cuerpo, la inmunidad y el flujo de energía. Qi es conectado por una serie de redes llamadas meridianos. En esta filosofía, la salud abarca el cuerpo completo al igual que la mente y las emociones.

Es importante que se haga un examen completo por un médico general y un doctor en medicina china para determinar una diagnosis de neuropatía periférica. En la MCT, la neuropatía se diagnostica usualmente como uno de cinco síndromes;

- Humedad en los canales
- Deficiencia de Qi y Xue
- Xue estancante
- Estancación fría
- Calor o calor con humedad

Tratamientos de cuidado personal:

Embalajes calientes de hierbas-

Mezcle una taza (no apretada) de romero fresco, tomillo y menta y envuélvalos en un trapo. Asegure las puntas y sumerja en agua hirviendo. Remueva del agua y envuélvalos en una toalla gruesa. Coloque la toalla en el piso encima de una bolsa de basura. Coloque sus pies descalzos sobre la toalla y coloque otra capa plástica sobre sus pies para encerrar el calor. Dejar hasta que la toalla se enfríe y continúe con un masaje de pies.

Técnicas de control de dolor

La meditación, el biofeedback, la autosugestión y el relajamiento profundo pueden ayudar con el manejo del dolor. La meditación de conciencia plena puede especialmente ayudar a afrontar el dolor. Conciencia plena es la práctica de estar presente y aprender cómo callar la mente.

El ejercicio

Enfóquese en el ejercicio para aumentar la circulación en las áreas afectadas. Qi Gong es una práctica que involucra la coordinación de diferentes formas de respiración con varias posturas físicas y movimientos corporales. Puede ser muy útil para mantener la salud incluyendo el aumento de la circulación. También puede probar aeróbicos de bajo impacto o lentos y ejercicios de estiramiento.

Masajes personales

Masajee las áreas adormecidas o dolorosas utilizando movimientos largos y suaves. No masajee las áreas del cuerpo que se sienten calientes al tocarlas.

La acupuntura:

Las personas seropositivas utilizan la acupuntura para fortalecer el sistema inmunológico, reducir el dolor y para minimizar efectos secundarios de los medicamentos de VIH. Dos estudios clínicos recientes examinaron el uso de la acupuntura para la neuropatía periférica y mostró resultados diferentes. El segundo estudio que fue conducido en personas seropositivas con neuropatía no mostraron diferencia entre acupuntura, placebo y el medicamento amitriptilina. Sin embargo, puntos estandarizados de acupuntura fueron utilizados y muchos doctores de MCT han señalado evidencia anecdótica de que la acupuntura ayuda a aliviar el dolor asociado con la neuropatía periférica.

Información adaptada del [The HIV Wellness Sourcebook](#) por Misha Ruth Cohen.

Guía de Recursos de Bienestar

Si necesita intérprete favor contactarnos con 24 horas de anticipación.

Servicios de Promoción de Salud en PWA:

Contacte a Rebecca, Coordinadora de Recursos sobre Tratamientos si desea hacer uso de los siguientes servicios:

- Clínica de Estudiantes Masajistas
- Consejería de Tratamiento Integral (Holístico)
- Servicios de la Clínica Comunitaria de medicina natural para Personas con VIH/SIDA
- Programa de ayuda para disminuir los riesgos relacionados con el uso de drogas

Contacte a Kevin, Coordinador de Programas para hacer uso de los siguientes servicios:

- Programa Voluntario de Masajes
- Reiki
- Tacto Terapéutico

Contacte a Llewellyn, Coordinador del programa de Acceso a los Tratamientos para hacer uso de los siguientes servicios:

- Seguro de Trillium
- Proyecto de Acceso a Medicamentos (H-MAP)

Sitios de la red sobre Tratamientos:

CATIE	www.catie.ca <inglés y francés>
The Body	www.thebody.com
AIDSInfonet (New Mexico AIDS Project)	www.aidsinfonet.org
AIDS Map	www.aidsmap.org
AIDS Treatment News	www.aidsnews.org
HIV/AIDS Medications	www.aidsmeds.com
Multilingual HIV Treatment Information	www.treathivglobally.ca
The Well Project (diseñado para mujeres)	www.thewellproject.org
Project Inform	www.projectinform.org

Nutrición:

Jon Kaiser	<u>Immune Power: The Comprehensive Healing Program for HIV</u>
Jon Kaiser	www.jonkaiser.com
Lark Lands	www.larklands.net
CATIE	<u>A Practical Guide to Nutrition for People Living with HIV</u>

Terapias Complementarias:

CATIE	<u>Practical Guide to Complementary Therapies</u>
Complementary Therapists List	www.actoronto.org
Homeopatía	http://www.csoh.ca/Homeopathy_Introduction.htm
Medicina China Tradicional	www.docmisha.com
Servicios de Nutrición	www.stmichaelshospital.com/programs/nutrition
Clínica Comunitaria de Medicina Natural	416-324-4187 (para hacer una cita)

Recursos Comunitarios:

Toronto People With AIDS Foundation	www.pwatoronto.org
VOICES of Positive Women	www.vopw.org
Black Coalition for AIDS Prevention	www.black-cap.com
Asian Community AIDS Services	www.acas.org
Alliance for South Asian AIDS Prevention	www.asaap.ca
AIDS Committee of Toronto	www.actoronto.org