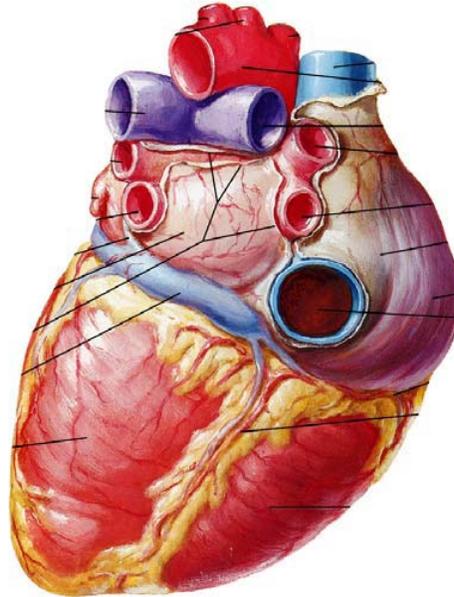


# ***Tema de Tratamiento del Mes de Marzo 2008***

**¡Tome cuidado de su corazón comprendiendo la  
Hiperlipidemia!**

**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 a [rgower@pwatoronto.org](mailto:rgower@pwatoronto.org)

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

©2007, Rebecca Gower, Fundación Toronto People With AIDS

**Traducido del inglés por Samuel López, Intérprete Certificado**

## **La Hiperlipidemia y el VIH**



## ¿Qué es la Hiperlipidemia?

En pocas palabras, la hiperlipidemia es cuando hay aumentos o altas cantidades de lípidos (grasas o sustancias grasosas) en la sangre. Los dos tipos de grasas más comunes son el colesterol y los triglicéridos. El colesterol es una sustancia cerosa y de apariencia grasosa que es producido por el hígado y por lo tanto ocurre naturalmente en nuestros cuerpos. También se puede adquirir el colesterol de las comidas que tomamos. El cuerpo utiliza el colesterol para producir y mantener células y producir algunas hormonas. Existen dos tipos de colesterol. Es mejor tener mayores cantidades del tipo bueno de colesterol, que es conocido como Lipoproteína de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés), y tener muy pocas cantidades de tipo de colesterol malo que es conocido como Lipoproteína de baja densidad (o LDL). Los triglicéridos desempeñan una función importante ayudando en la transmisión de energía de la comida hacia las células.

## ¿Qué es lo que causa la hiperlipidemia?

El riesgo principal de hiperlipidemia son las enfermedades del corazón porque demasiado colesterol en la sangre puede causar la formación de placas en las arterias. Este proceso de formación de placa que causa endurecimiento de las arterias es llamado aterosclerosis. Puede reducir o detener la circulación de la sangre en una arteria, lo que puede llevar a un ataque o paro cardíaco. También puede afectar la presión de la sangre porque el corazón deberá trabajar más fuerte para mover la sangre en las arterias. Las posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas aumentan con los niveles elevados de colesterol LDL.

## Factores de riesgo

Aún antes de la llegada de la **Terapia Antirretroviral de Gran Actividad** o **TARGA**., las personas seropositivas desarrollaron ya sea un aumento de grasas en la sangre (hiperlipidemia) o niveles anormales de grasas (dislipidemia). Esto muestra que la progresión del VIH en sí aumenta el riesgo. Además, la hiperlipidemia puede ocurrir como efecto secundario de algunos ARVs. En algunos estudios, el colesterol bajo HDL, fumar en altas proporciones y otros tipos de complicaciones metabólicas son los contribuidores principales del aumento de riesgos cardiovasculares en pacientes seropositivos. Es importante que su médico considere otros factores de riesgo que no están directamente asociados con ser seropositivo que pueden aumentar sus probabilidades de hiperlipidemia.

Otros de estos factores de riesgo incluyen:

- Historia familiar / factores genéticos
- Falta de o poco ejercicio físico
- Régimen de alimentación alto en grasas o en azúcar
- Edad ( mujeres mayores de 55 y hombres mayores de 45)
- La obesidad
- Fumar
- Diabetes
- Altos niveles de consumo de alcohol
- Hipotiroidismo
- Pastillas contraceptivas

## Señales y Síntomas

En la mayoría de casos, no existen señales o síntomas de hiperlipidemia. Sin embargo, en algunos casos de hiperlipidemia prolongada o severa, puede desarrollar xantomas, que son nódulos amarillos en la piel alrededor del codo, los ojos y otras partes del cuerpo. Por esta razón, es importante mantener su colesterol y triglicéridos en observación cuando comienza la TARGA y cada 3 a 4 meses si tiene otros factores de riesgo adicionales.

# Maneje la Hiperlipidemia con Tratamiento Médico

Es muy importante hacer un estudio exhaustivo si tiene colesterol alto o triglicéridos. El Tratamiento Médico puede constituir una parte de un método para disminuir su colesterol y triglicéridos.

## ***Inhibidores de la proteasa:***

Los inhibidores de la proteasa (IP) parecen ser los principales culpables en el aumento del nivel de lípidos o grasas en la sangre. Algunos IP parecen tener efectos en el metabolismo de los lípidos y la glucosa. Es muy conocido que algunos IP pueden inducir y empeorar lipodistrofia (distribución anormal de grasas), pero también pueden inducir y empeorar la dislipidemia y la resistencia a la insulina en pacientes seropositivos. Algunos estudios clínicos sobre los efectos de los IP han demostrado que aumentaron el total del colesterol en un 66%, aumentaron el colesterol LDL en un 37% y aumentaron los triglicéridos en un 80% en 48 semanas. <sup>1</sup> En algunos de los nuevos IP, tales como Rayataz (Atazanavir), parece ser menos las posibilidades en causar niveles elevados de grasas que los más antiguos tales como Norvir (Ritonavir). Si tiene hiperlipidemia severa, el médico puede decidir cambiar su régimen totalmente o reemplazar solamente su IP con un medicamento de otra clase.

## ***Las drogas Estatinas***

Las drogas Estatinas son la clase de fármacos recetadas con más frecuencia para el colesterol alto porque actúan como agentes para disminuir el colesterol ayudando a prevenir la conversión química de grasas en colesterol. Algunos ejemplos incluyen Lipitor (atorvastatina) y Pravachol (pravastatina). Las drogas estatinas necesitan ser escogidas cuidadosamente para las personas seropositivas en TARGA debido al potencial de interacción fármaca. El concepto actual es que las opciones más aceptadas son Pravachol o Lipitor con fluvastatina considerada una posibilidad secundaria. Lovastatina y simvastatina no deben tomarse con IP. Ud. puede experimentar serios efectos secundarios de muchas drogas estatinas tales como toxicidad muscular, inflamación de las extremidades, dificultad para respirar o tragar y sangramiento o moretes anormales. Debe reportar inmediatamente cualquier efecto secundario grave de Lipitor a su médico. Todas las drogas estatinas reducen seriamente Co-enzima Q10, por lo tanto suplemento de 100-400 mgs diarios es necesario.

## ***Fibratos***

Esta clase de drogas se utiliza comunmente cuando las estatinas no son efectivas. Son consideradas la mejor opción para quienes solamente tienen triglicéridos elevados y sin problemas de colesterol. Ejemplos de Fibratos incluyen Lopid (gemfibrozil) y Tricor (fenofibrato). Algunos creen que Tricor es preferido en vez de Lopid porque es mejor tolerado y puede ser más efectivo en reducir colesterol-LDL elevado. Algunos fibratos, incluyendo gemfibrozil reducen Vitamina E y Co-enzima Q10. Por lo tanto, suplemento de vitamina E (800 IU diario) y Co-enzima Q10 (100-400 mg diarios) son necesarios.

## ***Hierbas***

Aunque las hierbas vienen de una fuente natural, aun son medicina que pueden causar interacciones con ARVs. Un ejemplo es el complejo Colestin que es promovido para el tratamiento del colesterol. Funciona de manera similar a las drogas estatinas y puede causar problemas interactivos.

---

<sup>1</sup>

*(Kannel W.B., Giordano M, Long-Term cardiovascular risk with protease inhibitors and management of the dyslipidemia, American Journal of Cardiology, 2004. 94:901-6).*

## **El manejo de la Hiperlipidemia con la Nutrición**

Debe preocuparse por su colesterol si su colesterol total está más arriba de 250 mg/dl o 5.2 mmol/litro en medidas repetidas y tiene un índice desfavorable entre LDL y HDL. He aquí algunas cosas que puede hacer para mejorar su buen colesterol y disminuir el malo:

### **La realidad sobre las grasas dañinas:**

LDL colesterol "malo" y grasas saturadas se encuentran en productos animales como la carne y lácteos. También debería evitar grasas hidrogenadas o ácidos grasos trans. Las grasas trans se encuentran en dulces, comidas preparadas comercialmente, margarinas, aderezos y frituras. Su cuerpo tiene mayor dificultad en eliminar grasas trans debido a sus estructuras químicas alteradas. Un exceso de grasas trans puede llevar a la formación de la placa y daños oxidativos a las arterias.

### **Consejos alimenticios**

Su dieta debe tener menos de 30% de calorías de grasas para poder ayudar a disminuir sus niveles de lípidos. Una manera de disminuir estos niveles es aumentando el consumo de fibras. Hay altas cantidades de fibra en panes integrales; granos integrales como avena, cebada y quinoa; la harina de avena, frutas, vegetales, frijoles guisados y cereales integrales. Una comida alta en fibras debe contener más de 3 gramos de fibra por porción de acuerdo a la etiqueta. Es importante limitar los azúcares simples en su dieta porque aumentan sus triglicéridos y pueden almacenarse en su cuerpo como grasa. Los triglicéridos se encuentran en panes blancos, papas, pastas, sodas, dulces y bebidas frutales.

### **Ejercicio:**

El ejercicio cardiovascular ha mostrado ser el más efectivo en disminuir los niveles de lípidos especialmente cuando se practican por lo menos tres veces por semana por 20-30 minutos. Se ha descubierto que disminuye el colesterol, los triglicéridos, LDL, y aumenta HDL. Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos incluyen marcha rápida, trotar, hacer bicicleta y subir escaleras. Aun cuando los niveles de lípidos no se pueden normalizar debido a ARVs, puede disminuir su riesgo general a enfermedades cardiacas al combinar ejercicio regular, meditación y otras terapias de reducción de stress tales como Reiki, tacto terapéutico y masaje.

### **Niacina (B3)**

De las vitaminas B la mejor conocida y utilizada para tratar el colesterol alto. De hecho, aumenta el buen colesterol HDL más efectivamente que las drogas estatinas. Algunos médicos prefieren usarla en dosis diaria de 1000mg porque también impacta el colesterol en general, el colesterol LDL y los triglicéridos. Existen desventajas en la niacina que incluyen ruborizarse, rojez, calor, dolor punzante y picazón por treinta minutos después de ser ingerida. Puede comprar una forma de niacina sin rubor de liberación escalonada. Existe una forma más segura llamada inositol hexaniacinato que es mejor tolerada en términos de evacuación. También puede ser tóxico para su hígado lo que puede ser problemático para muchas personas seropositivas que han tomado ciertos ARVs por largo tiempo. Asegúrese que su médico ejecute pruebas de funcionamiento del hígado para observar esta toxicidad. Un protocolo sugerido es tomar 100 mg tres veces al día y gradualmente aumentarlo en 100 gramos cada semana hasta un máximo de 1000 mg tres veces diario.

### **Aceite de onagra**

Se obtiene de las semillas de *oenothera biennis* y es rico en ácido gamma- linolénico (AGL). Se piensa que puede ayudar a asegurar niveles adecuados de AGL por medio del proceso de ácidos grasos esenciales. No han habido estudios con personas seropositivas pero ha mostrado significativo beneficio en disminuir el colesterol en

personas seronegativas. Debe tener cuidado con este suplemento si sufre de manía, epilepsia o si toma drogas para adelgazar la sangre.

### **Ácidos grasos omega-3**

Los ácidos grasos esenciales (AGE) son grasas buenas que pueden ayudar a reducir el colesterol, los triglicéridos y el colesterol LDL. Puede aumentar la cantidad de ácidos grasos esenciales comiendo pescado de agua fría como el salmón, verdel, sardinas, atún, bacalao y halibut o tomar un suplemento de buena calidad.

### **L-Carnitina**

Este es un aminoácido que ayuda a desplazar la grasa en una célula a donde puede quemarse para liberar energía. Una deficiencia puede causar niveles altos de lípidos en la sangre, mal funcionamiento del hígado y problemas en mantener los niveles de azúcar en la sangre. La receta médica es llamada Carnitor que ha demostrado ser efectiva en normalizar triglicéridos elevados por VIH cuando se toma en dosis de 6000 mg al día. Algunos médicos recetan una combinación de drogas estatinas con L-Carnitina. No debe tomarse con comida pero tomarlo con un poquito de jugo de frutas ayuda en la absorción. Se sugiere una dosis entre 1 a 3 gramos diarios.

### **Otros suplementos:**

*Magnesio-* es comunmente deficiente en un número significativo de personas seropositivas. Puede ayudar a prevenir daños arteriales y proteger el corazón en dosis de 500-600 mg diarios. Sin embargo, tenga cuidado en tomar demasiado magnesio porque puede causar diarrea. Antes de tomar un suplemento separado, verifique cuanto magnesio hay en su multivitamina.

*Antioxidantes-* son extremadamente importantes en personas seropositivas para asistir en combatir la actividad del VIH en el cuerpo. Algunos ejemplos incluyen Vitaminas E y C; bioflavonoides, selenio; coenzima Q10; Cisteína N-Acetil (NAC) Ácido Alfa-Lipoico (ALA) y vitaminas B. Estos nutrientes ayudan a prevenir cambios químicos en los vasos sanguíneos y grasas sanguíneas requeridas para que la formación de placa tome lugar. De esta manera, contribuyen a prevenir daños a las arterias.

*Cobre-* deficiencia y exceso de cobre son asociados con aumento de colesterol y triglicéridos. Es deficiente en dietas de la mayoría de norteamericanos. Es importante tener niveles de cobre asesorados antes de suplementarlo. No tome suplementos de zinc y cobre juntos porque el zinc interfiere con la absorción del cobre.

*Psyllium-* es la semilla y cáscara de la planta *Plantago isphagula*. Comunmente utilizada para controlar diarrea y constipación pero dado que es una fibra, también puede disminuir los niveles de colesterol. Si piensa tomar psyllium u otra fibra soluble, asegurese de tomar mucha agua para prevenir que cause bloqueo en el intestino. También debe esperar algunas horas después de otros tratamientos antes de tomar psyllium.

## **El Manejo de la Hiperlipidemia con Homeopatía**

***Es importante consultar un homeópata calificado y preparado en el tratamiento de condiciones agudas y crónicas. Por favor no trate de auto medicarse.***

La homeopatía es una medicina basada en una forma natural que se enfoca en la causa que subyace a la enfermedad asistiendo la tendencia natural del cuerpo a sanar por sí mismo. Dado que niveles elevados de colesterol y/o triglicéridos son frecuentemente asintomáticos, el tratamiento homeopático implicará tomar esta condición en consideración como parte del plan de tratamiento. Los siguientes son remedios que tienen afinidad con el corazón. Éstos no son los únicos remedios para enfermedades del corazón y el tratamiento homeopático para condiciones crónicas siempre se basa asesorando sus síntomas personales.

***Aconitum napellus-*** tiene una influencia marcada en el corazón. Los síntomas incluyen brazo izquierdo adormecido; cosquillas en los dedos cuando se trata de enfermedades cardiacas; congestión cardiaca con ansiedad, opresión y palpitaciones que empeora al caminar; especialmente indicado en condiciones cardiacas inflamatorias sobretodo cuando es causado por infecciones.

***Aurum Metallicum-*** síntomas incluyen ataques frecuentes de angustia alrededor del corazón con miedo trémulo; latidos del corazón violentos no sincronizados con el pulso; constricción del pecho con una sensación espasmódica dolorosa del corazón; degeneración de grasa del corazón; orgasmo violento de sangre como si estuviera hirviendo; latidos visibles de arterias carótidas y temporales; sensación como si el corazón se parara.

***Cactus Grandiflorus-*** es un remedio excelente para carditis reumática y angina pectoris. Síntomas incluyen dolor en el pecho y constricción; dolores conducidos en el brazo izquierdo; edema; irritación grave del nervio cardiaco; palpitación intensa y sensaciones temblorosas alrededor del corazón; la sensación como si el corazón estuviera empuñado con una mano de hierro que embraga y se relaja alternadamente.

***Digitalis purpurea-*** este remedio es muy conocido por su actividad en el corazón. ***Debe tomar precaución con su uso y debe usarlo solamente cuando es recetado por homeópatas.*** Síntomas incluyen pulsaciones irregulares e intermitentes agravado con el ejercicio; el corazón siente como si la sangre se quedara quieta; debilidad y adormecimiento del brazo izquierdo; la superficie del cuerpo se vuelve azul; paciente teme que el corazón se detendrá con cualquier movimiento; sueño interrumpido; temor; respiración lenta; tos seca y periodos sofocantes.

***Lachesis Muta-*** este remedio tiene una afinidad con el corazón, la circulación y la sangre en sí; síntomas incluyen palpitación del corazón; sensación de asfixia alrededor del corazón que despierta al paciente del sueño; no puede tolerar presión en el pecho, pulsación pequeña y débil; mucho dolor en el corazón; la sensación que el corazón se siente muy grande para el pecho; el corazón parece detenerse y luego comenzar con un tremendo salto seguido de temblor rápido.

## ***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
- 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 Greg, Coordinador del Speakers Bureau para participar en:**

- El círculo de Sanidad por energía

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

## Nutrición:

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

## Terapias Complementarias:

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

## Recursos Comunitarios:

Toronto People With AIDS Foundation	<a href="http://www.pwatoronto.org">www.pwatoronto.org</a>
VOICES of Positive Women	<a href="http://www.vopw.org">www.vopw.org</a>
Black Coalition for AIDS Prevention	<a href="http://www.black-cap.com">www.black-cap.com</a>
Asian Community AIDS Services	<a href="http://www.acas.org">www.acas.org</a>
Alliance for South Asian AIDS Prevention	<a href="http://www.asaap.ca">www.asaap.ca</a>