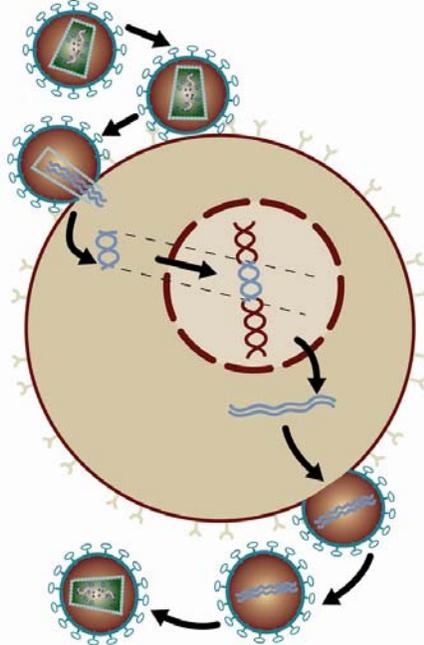


Tema de Tratamiento del Mes de Octubre 2007

¡Tome Medidas en la Resistencia a los Fármacos! Una Guía de Tratamiento Integral



Declaración

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

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

¡Tome Medidas en la Resistencia a los Fármacos!

¿Porqué la Resistencia a Fármacos es tan Importante?

La **resistencia a los fármacos para el VIH** es la habilidad reducida de la Terapia Anti-Retroviral Altamente Activa (TARAA) a bloquear la reproducción de VIH en el cuerpo. Aunque el virus del VIH ataca su sistema inmunológico apropiándose de sus linfocitos T CD4 y reproduciéndose aceleradamente, no siempre hace copias perfectas de si mismo. Estas copias imperfectas son llamadas **transformaciones**. Si un virus VIH logra cambiarse o transformarse correctamente, puede convertir la TARAA inefectiva. Algunas transformaciones causarán resistencia solamente a un fármaco pero otras transformaciones pueden causar resistencia a diferentes fármacos o una clase de fármacos. La resistencia a una clase completa de fármacos es llamada **resistencia cruzada**. Esto significa que si usted toma el ITINN Sustiva (efavirenz) y desarrolla un tipo específico de transformación, usted puede volverse resistente a otros ITINNs. En otros casos, puede tomarse más de una transformación antes de que usted se vuelva resistente. Esto es así, sobretodo para los Inhibidores de la Proteasa.

¿En qué consiste el Examen de Resistencia?

Su médico puede investigar si su virus tiene alguna transformación que impactaría la habilidad a que su medicamento mantenga su carga viral baja y su conteo de linfocitos T CD4 alto. Actualmente existen tres tipos de exámenes de resistencia. Un **examen de genotipo** utiliza una muestra de sangre que contiene su VIH que es examinado para señalar dónde ocurre cualquier transformación y es comparado a una base de datos que contiene una lista de transformaciones conocidas. Un **examen fenotípico** mide la habilidad que tiene su VIH en reproducirse en la presencia de medicamentos para VIH por medio de muestras de sangre que son divididas en varias probetas. Un **examen fenotípico virtual** es una combinación de los exámenes de genotipo y fenotipo. Este examina la posibilidad de que cada transformación sea resistente a medicamentos de VIH.

¿Corro algún riesgo yo?

Aunque no hay una forma garantizada para evitar desarrollar resistencia, sabemos que existen situaciones que pueden aumentar las posibilidades de desarrollar transformaciones. Usted se encuentra en un mayor riesgo en las circunstancias siguientes:

- Si su carga viral es mayor a 50 copias/ml
- Si usted no se toma consistentemente sus medicamentos para el VIH de acuerdo a las indicaciones.
- Los efectos secundarios a la TARAA incluyendo náusea, vómito y diarrea, pueden reducir la cantidad de TARAA en su cuerpo limitando la cantidad de medicamento que es absorbido por su cuerpo.
- Usted puede obtener una cepa de resistencia fármaca del virus si usted ha sido recientemente diagnosticad@ o no utiliza prácticas de sexo seguro con todas sus parejas sexuales aún ya siendo usted seropositiv@.

Señales y síntomas:

Un aumento repentino en su carga viral o una reducción de sus linfocitos T CD4 mientras toma la TARAA puede ser causa de varios factores. Su doctor primero va a querer determinar si usted está experimentando una Infección Oportunista o alguna otra enfermedad causada por el VIH mismo. La otra causa principal de un aumento de carga viral es la resistencia a los fármacos. Cuando la TARAA deja de ser capaz a mantener efectivamente baja su carga viral, esto es llamado **fracaso de tratamiento**.

¡Tome Medidas en la Resistencia a los Fármacos!

No hay garantías que usted nunca desarrollará resistencia a los fármacos. Las buenas nuevas es que existen algunas cosas concretas que usted puede hacer para disminuir o minimizar el desarrollo de la resistencia a los fármacos. A continuación encontrará algunos consejos útiles:

1. Sea su propio Defensor de la Salud!

Mientras más aprenda sobre opciones de tratamientos para el VIH/SIDA, más informada (o) estará sobre cómo hacer decisiones de tratamiento. Armarse con tanta información como sea posible sobre medicamentos para VIH le permitirá tomar decisiones de tratamiento que le ayudarán a evitar la resistencia a los fármacos. Leer información sobre sitios de la red relacionados al SIDA es un buen lugar donde comenzar. Algunos sitios de la red incluyen:

AIDSinfo www.aidsinfonet.org

The Body www.thebody.com

AIDSmap www.aidsmap.com

CATIE www.catie.ca

2. Comience Tratamiento con un Régimen Anti-VIH Potente

Cuando usted decide comenzar la TARAA, es importante comenzar con una combinación de medicamentos que sean suficientemente potentes para suprimir el virus. Las posibilidades de desarrollar resistencia a los fármacos se reducen con un plan efectivo de tratamiento que incluya una combinación de medicamentos.

3. Siga las Instrucciones

Es muy importante tomarse los medicamentos de VIH tal como hayan sido recetados. Esto es comunmente conocido como **adherencia de tratamiento**. Esto simplemente significa tomarse la cantidad correcta de pastillas cada día y seguir cualquier requisito de régimen dietético. Necesita seguir las instrucciones que el farmacista o su médico le provea. Esto incluye instrucciones tales como tomarse el número exacto de pastillas, tomarse el medicamento con comida o en estómago vacío tal como se lo exijan y evitar no olvidarse de ninguna dosis. Si no se toma sus medicamentos adecuadamente, está entrenando a su virus mutante y con resistencia fármaca a sobrevivir mejor.

4. ¡Tenga una Comunicación Abierta con su Médico!

Su relación con su médico es una parte importante de su salud y bienestar. Escoja un médico con quien usted pueda expresarse abierta y honestamente, que sea capaz de escucharle sus preocupaciones y que le explique porqué le están recomendando un plan de tratamiento específico. Es especialmente importante que discuta su estilo de vida cuando comience el tratamiento. Esto puede incluir horarios de comidas, sueño, trabajo y viajes; posibles efectos secundarios; otros medicamentos que pueden interactuar con medicamentos de VIH y su nivel de compromiso al régimen.

5. Monitoreo frecuente

Haga un compromiso de monitorear regularmente su salud. Esto es importante en términos de efectos secundarios posibles a corto y a largo plazo de los medicamentos de VIH, al igual que reducir las posibilidades de resistencia fármaca observando su carga viral.

6. Practique Sexo Más Seguro

Usted todavía puede tener una vida sexual plena cuando usted es seropositiva(o). Es importante practicar sexo más seguro con todas sus parejas sexuales incluyendo aquellas que también son seropositivas. Existen tantas cepas diferentes de VIH tales como aquellas que son resistentes a muchas combinaciones de TARAA. Usted puede adquirir una cepa de VIH con resistencia fármaca, al igual que otras infecciones transmitidas sexualmente tales como la sífilis, la gonorrea, la Hepatitis C y el Virus del Papiloma Humano (VPH) si usted no utiliza un condón cuando tiene relaciones sexuales. También es buena idea familiarizarse con los niveles de riesgo de diferentes actividades sexuales. Vea el menú de sexo más seguro de CATIE en inglés y francés en <http://pubs.cpha.ca/PDF/P7/19667.pdf> para más información.

Tome Medidas en la Resistencia a los Fármacos: Maneje los efectos secundarios con la Nutrición

Efectos secundarios comunes de la TARAA pueden llevar al desarrollo de resistencia a fármacos VIH disminuyendo las cantidades de medicamento que su cuerpo necesita para mantener su carga viral baja. Muchas de las drogas comunmente utilizadas para el tratamiento del VIH pueden causar nausea, vómito y diarrea especialmente en las primeras seis semanas de haber comenzado una TARAA. Estos efectos secundarios pueden llevar al desarrollo de resistencia a fármacos dado que previenen al cuerpo de absorber totalmente los medicamentos necesarios para mantener su carga viral baja.

Es importante contactar un médico si experimenta episodios repetidos de vómito o diarrea en un periodo de 24 horas o más, si hay sangre sea en el vómito o la diarrea. Usted también debe estar pendiente de síntomas tales como mareos, sed, fiebre persistente, dolor abdominal, ictericia o fuertes dolores de cabeza. Aunque pueda ser penoso hablar de estos síntomas, es importante que le diga al médico sobre estos porque necesitan saber la razón subyacente. Por ejemplo, la diarrea puede ser causada por la TARAA, pero también puede ser el resultado del virus VIH dañando el colon, parásitos viviendo en los intestinos, infecciones bacteriales o virales o como resultado de efectos secundarios de otros medicamentos.

¿Cómo puede la Nutrición Aliviar los Efectos Secundarios de la TARAA?

Las buenas nuevas es que existen algunos pasos simples que puede tomar utilizando nutrición que pueda ayudar a mejorar la diarrea, y el vómito o la nausea que pueden ocurrir como efectos secundarios de TARAA.

Diarrea:

- Tome muchos líquidos y tome bebidas deportivas tales como Gatorade para reemplazar electrolitos para evitar la deshidratación.
- Coma en pequeñas cantidades cada dos o tres horas.
- Trate de evitar comidas altas en grasas, mantecosas y fritas.
- Manténgase alejado de la cafeína, comidas picantes o muy dulces.
- Coma mas fibra soluble tal como avena, papas, arroz blanco y manzanas y coma menos fibra insoluble tal como la lechuga, vegetales verdes, bran, semillas, panes integrales y maíz.
- Asegúrese de lavar bien las frutas y los vegetales. Evite comidas crudas o de poco cocimiento y lácteos no pasteurizados.
- Trate de eliminar productos lácteos.
- A veces la dieta BAMTT puede ayudar. Esto significa comer Bananas, Arroz (blanco) Manzanas (sin cáscara), Tostada (de pan blanco) y Te (aromático)

Vómito/Nausea:

- Coma pequeñas cantidades y tome refrigerios más a menudo.
- Deje galletas secas y saladas cerca de su cama y cómase algunas al levantarse en la mañana
- Evite las comidas con muchas especias, grasosas o de aromas fuertes
- Coma sentado y no se acueste inmediatamente después de comer
- Coma jengibre- en bebidas gazificadas de *ginger ale* (*Jengibre Ale*) o ginger beer, te de jengibre o la raíz
- Tome té aromáticos especialmente de jengibre, menta o manzanilla.
- Coma alimentos altos en fibra
- Si no puede comer regularmente, tome suplementos líquidos alimenticios tales como Ensure u otro batido nutricional

Tome Medidas en la Resistencia a los Fármacos: Maneje los Efectos Secundarios con MCT

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). Esencialmente, 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.

Efectos secundarios comunes de la TARAA, tales como la diarrea, el vómito y la náusea, pueden aumentar sus posibilidades de desarrollar resistencia fármaca. La MCT puede ser muy efectiva en afrontar estos efectos secundarios para asegurar que pueda tomar sus medicamentos a tiempo. También tiene un prestigioso récord en el tratamiento de síntomas de diarrea, náusea y vómito. Por ejemplo, una diagnosis de medicina China para diarrea crónica puede incluir; **Bazo Qi y Deficiencia Yang**: esto comúnmente es asociado con infección parasitaria y es caracterizado por **Calor en el Bazo**: síntomas pueden incluir heces sueltas y con fuertes olores, fiebre, náusea y un abdomen inflamado; y un **Calor Húmedo del Intestino Grueso**: alternando heces sueltas y constipación, calambres en la parte inferior del abdomen, mucosidad o sangre en las heces y una fiebre.

La Acupuntura:

Las personas seropositivas han estado utilizando la acupuntura para fortalecer el sistema inmunológico, reducir el dolor, minimizar efectos secundarios de los medicamentos de VIH. La acupuntura ha tenido mucho éxito en minimizar los efectos secundarios de medicamentos de VIH incluyendo la diarrea, la náusea y el vómito. Un estudio del **2005 (1)** sobre el uso de la acupuntura facilitó los calambres, la inflamación y la pérdida de apetito que afectaba la habilidad de los pacientes a tomar sus medicamentos para el VIH. Esto tendrá el efecto de asegurar que la TARAA funcionará más tiempo y disminuya las posibilidades de mutaciones.

Hierbas Chinas:

Algunas de las hierbas Chinas a continuación pueden ser utilizadas para afrontar problemas digestivos. *La mayoría de hierbas Chinas no son remedios que necesitan prescripción médica. Es importante escoger un profesional bien preparado y calificado que pueda diagnosticarle correctamente y tratarle eficazmente.*

Atractylodes (bai zhu) se encuentra en fórmula para facilitar la diarrea y para apoyar al sistema inmunológico.

Raíz de anís (gan cao)- ayuda con la digestión débil, puede ayudar a detener el dolor y espasmos y tiene un efecto de anti-toxicidad

Codonopsis (dang shen)- ayuda a aumentar el apetito, el peso y controla la diarrea.

©2007, Rebecca Gower, The Toronto People With AIDS Foundation.

Información adaptada de The HIV Wellness Sourcebook por Misha Ruth Cohen y Healing HIV por Jon Kaiser, MD

<http://my.webmd.com/content/article/109/109217>.

1. Sommers E, Porter K. Acupuncture trial: managing digestive side-effects of antiretroviral treatment. Sociedad Internacional del SIDA 2005

Tome Medidas en la Resistencia a los Fármacos: Maneje los efectos secundarios con la Homeopatía

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

Efectos secundarios comunes de la TARRA, tales como la diarrea, el vómito y la náusea, pueden aumentar sus posibilidades de desarrollar resistencia fármaca. La homeopatía puede ser muy beneficiosa en el tratamiento de estos efectos secundarios para asegurarse que usted tome sus medicamentos a tiempo. El régimen homeopático más efectivo siempre está basado en asesorar cada paciente como una persona completa. Esto significa que en la mayoría de casos, no hay remedios específicos para la diarrea. La Homeopatía tiene registros de mucho éxito en el tratamiento de síntomas de diarrea, náusea y vómito. Los siguientes son **algunos remedios** útiles en el tratamiento de la diarrea, la náusea y el vómito.

Arsenicum Album- *Para dolores ardientes acompañados del miedo; ansiedad e impaciencia; diarrea violenta, aguada, con ardor y ofensiva, vómito violento e incesante peor que el vómito de comidas y bebidas; náuseas de duración larga; los dolores son más fuertes en la noche especialmente de 12 a 1 a.m.; deseos de pequeños sorbos de agua, mejor para el calor.*

Coloquíntida o tuera- *Para la diarrea con dolores penetrantes y calambrosos en la parte inferior del abdomen; puede agravarse por emociones especialmente indignación o enojo; paciente necesita doblarse, acostarse o presionar el abdomen; el dolor es peor poco antes de la diarrea y después de comer fruta o tomar agua; náusea que origina del estómago; vómito de líquido amarillo.*

Pulsatilla- *Para cuando cada vez que defeca es diferente, ni dos veces iguales; diarrea por comer demasiados alimentos fuertes o grasosos; diarrea con mareos e indigestión; constipación puede alternar con diarrea; la diarrea es peor si es caliente, tome líquidos calientes y de noche; náuseas al comer y al beber; náuseas en la mañana especialmente de menstruación y/o embarazo; sin sed con boca seca; mejor para la compañía, moción lenta y aire fresco.*

Podophyllum- *Para diarrea abundante profusa y ofensiva; grandes cantidades con mucha frecuencia; las heces pueden ser líquidas o de color amarillo-verde; calambres dolorosos antes y durante la diarrea; diarrea forzada o ruidosa; dolores calambrosos mejores para el calor y para doblarse; regurgitar la comida tiene sabor agrio; náusea y vómito.*

Azufre- *Despertarse con urgencia repentina de diarrea (típicamente a las 5 am.); puede ser un olor pútrido y ofensivo de heces; desprendido alrededor del recto con ardor, picazón, piel rojiza e irritada alrededor del recto; náusea en las mañanas; vómito en las mañanas, tardes o después de comer; puede sentirse peor a las 11 am y al estar de pie.*

Veratrum Album- *Diarrea con sudor, diarrea abundante e incolora; ataque repentino; debilidad con sensación fría y pegajosa; tono de piel azuliblanco, intenso deseo de bebidas frías, se siente mejor al acostarse.*

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 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 |
| 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 |