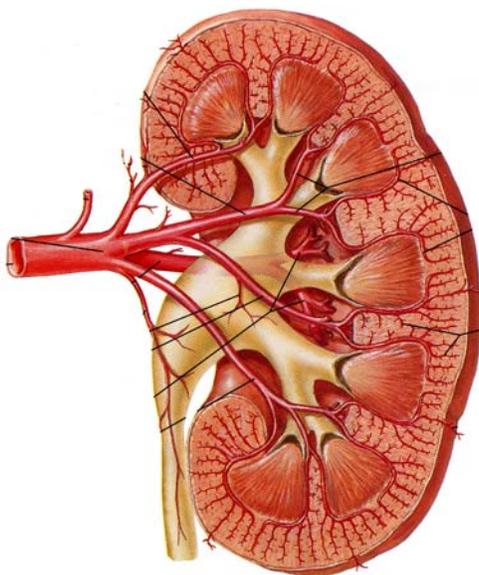


Tema de Tratamiento del Mes de Septiembre, 2007

¡CONOZCA BIEN SUS RIÑONES! Una Guía de Tratamiento Integral



Declaración

El Programa de Recursos a 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. Instamos totalmente a las personas interesadas en cualquier tratamiento específico a consultar una amplia gama de recursos incluyendo 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 usted necesita intérprete favor avisar con 24 horas de anticipo.

©2007, Rebecca Gower, Fundación Toronto People With AIDS

Traducido del inglés por Samuel López, Intérprete Certificado

¡Conozca Bien Sus Riñones!

¿Porqué Son Importantes los Riñones?

Los riñones están formados por dos pequeños órganos en forma de frijol que se encuentran debajo de las costillas, como a mediados de la espalda. Junto con el hígado, los riñones juegan un papel importante en desintoxicar el cuerpo filtrando la sangre y removiendo desechos al procesar el tejido del cuerpo y la comida. También regulan el balance de minerales y agua en el cuerpo, especialmente sodio y potasio, y convierten también la Vitamina D en su forma activa, que juega un papel importante en tener huesos sanos.

Problemas del Riñón y el VIH

Las enfermedades de los riñones pueden afectar casi a cualquier persona. Algunas causas comunes incluyen: inflamación en el filtro dentro del riñón, alta presión de la sangre y diabetes. Los problemas del riñón pueden resultar de efectos secundarios de la TARAA, y el VIH en sí puede causar glomerulonefritis (inflamación de los riñones). Los tipos más comunes que las PVVS han experimentado son cálculos biliares y Nefropatía Asociada al VIH (NAVIH). Aunque estamos viendo menos casos de NAVIH gracias a la TARAA, varios tipos de problemas del riñón están ocurriendo debido a que las personas seropositivas con acceso a terapia ARV están viviendo más tiempo. Por ejemplo, problemas del riñón inducidos por toxicidades de fármacos en personas seropositivas pueden resultar debido al uso de drogas anti-VIH, de drogas utilizadas para tratar infecciones oportunistas (ej. Septra) o por drogas recreacionales tales como la cocaína.

¿Quien pelagra enfermedades del riñón?

Algunas personas tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad en los riñones a parte del factor riesgo de los medicamentos para el VIH y/o el VIH mismo. Usted se encuentra en mayor riesgo si usted:

Es de ascendencia Africana

Tiene Hepatitis B o C

Tiene conteo de células CD4 bajo

Es mayor

Tiene alta presión

Tiene diabetes

Tiene carga viral elevada

Señales y Síntomas:

Síntomas de problemas en el riñón pueden incluir dolor severo en la parte inferior de la espalda y los lados, dificultad y dolor al orinar, sangre en la orina o inhabilidad para orinar. Puede también haber descoloración café/roja u orina espumosa. Síntomas de mal funcionamiento más avanzado pueden incluir: fatiga, cansancio, náusea, dolores de cabeza, calambres musculares, embolamiento y hasta oscurecimiento de la piel. La mejor manera de no perder de vista la salud de sus riñones es por medio de algunos exámenes específicos que un médico le realice. Un examen de orina puede leer niveles de proteína, azúcar, cetonas, sangre, nitritos y también de glóbulos rojos y blancos. La prueba de creatinina o de **Nitrógeno Ureico Sanguíneo (BUN)**, mide la cantidad de nitrógeno en la sangre que es normalmente removido por los riñones. Altos nitratos pueden deberse a una dieta alta en proteínas, deshidratación o mal funcionamiento del riñón o el corazón. Es probable que los médicos también midan los niveles de creatinina en la sangre. La **Creatinina** es creada cuando el músculo se gasta y altos niveles normalmente se deben a problemas en los riñones.

**Adaptado de A Practical Guide to HIV Drug Side Effects/Kidney Stones por CATIE, HIV & Kidney Disease por AIDSinfonet y The Kidneys por AIDSmap.*

Medicamentos para el VIH y el Riñón:

Los problemas del riñón pueden ocurrir debido a ciertos factores de riesgo incluyendo el VIH en sí al igual que de ciertos medicamentos para el VIH (TARAA). Muchos medicamentos de VIH son detoxificados por el hígado. Hay ciertos medicamentos para el VIH que son detoxificados por el riñón, lo que puede aumentar la posibilidad de experimentar efectos secundarios que se concentran en el riñón. Es importante recordar que el desarrollo de enfermedades del riñón puede ocurrir no solamente con los medicamentos mencionados a continuación.

Crixivan (Indinavir)

Indinavir es un Inhibidor de Proteasa que es utilizado como parte de la Terapia Anti-Retroviral Altamente Activa (TARAA) comunmente en combinación con Inhibidores Nucleósidos de la Transcriptasa Inversa. (INTI). Uno de los efectos secundarios más graves de Indinavir es los cálculos biliares. También tiene el potencial de causar otros efectos secundarios tales como graves anemias, malestar estomacal, hinchazón y salpullido. Dícese también que causa capsulitis adhesiva que produce un rango reducido de moción y dolor en el hombro.

Indinavir también puede interactuar con otros fármacos y suplementos. Esto es un problema dado que puede cambiar la cantidad del fármaco en su sistema causando sea una sobredosis o *bajo dosis*. Fármacos médicos que se deben evitar incluyen otros medicamentos de VIH, fármacos utilizados para tratar la tuberculosis tales como rifampicina o rifabutina, Viagra y otros fármacos utilizados para tratar la disfunción erectil y medicamentos utilizados para migrañas. Además, la hierba de San Juan, que muchas PVVSS utilizan para tratar la depresión leve a moderada, baja los niveles de sangre de algunos Inhibidores de Proteasa. El jugo de toronja también reduce niveles de Indinavir en la sangre.

Tenofovir (Viread)

Tenofovir es un Inhibidor Nucleósido de la Transcriptasa Inversa el cual también es conocido como un “nuke” o un INTI. Éste es comunmente utilizado en combinación con otros medicamentos como parte de la Terapia Anti-Retroviral Altamente Activa. (TARAA). Tenofovir puede causar muchos efectos secundarios tales como náusea, vómito y pérdida de apetito similar a muchos otros medicamentos de VIH. Un aspecto particular sobre este medicamento es que puede aumentar los niveles de creatinina y aminotransferasas (o transaminasas). Altos niveles de esta enzima pueden indicar daño a los riñones y el hígado. Se piensa que ésto ocurre debido a que Tenofovir es eliminado (y detoxificado) por los riñones y no por el hígado. No parece interactuar con tantos otros medicamentos como en el caso de Crixivan. Sin embargo, interactúa con algunos otros medicamentos de VIH que incluyen didanosina (Videx), atazanavir (Reyataz) y Kaletra (lopinavir/ritonavir).

El Uso de la Nutrición para Tratar los Problemas del Riñón:

La nutrición es muy importante para todas las personas con VIH para poder optimizar su sistema inmune. Es aún más importante si sus riñones no están funcionando tan bien como deberían hacerlo. Dicho esto, no existe una misma solución para todas las personas que afrontan una forma de enfermedad renal. Las buenas nuevas son que existen algunos cambios básicos que usted puede hacer, los cuales pueden servir de ayuda.

1. Cada PVVS debería tomar una multivitamina, una fórmula antioxidante y un ácido graso esencial (AGE) tal como el Aceite de Pescado o Aceite de Linaza.
2. Adopte una dieta rica en antioxidantes- estos ayudan a proteger los vasos sanguíneos ¡Aún en sus riñones! Esto significa comer vegetales de todos los colores del arcoiris. Los antioxidantes se encuentran en Vitaminas A, C, E, selenio y zinc. También puede probar Co-enzima Q-10, .Cisteina N-Acetil (NAC)
3. ¡Incorpore cuantas comidas anti-inflamatorias en su dieta como le sea posible! Ejemplos incluyen ajo, jengibre, pescado azul (pescado graso), aceite de linaza y otras comidas que son altas en ácidos grasos Omega 3. Asegúrese evitar grasas trans y otras grasas hidrogenadas dado que es más difícil para su cuerpo procesar estas grasas. Además, trate de disminuir la cantidad de consumo de frituras.
4. Mantenga control del azúcar en la sangre especialmente si tiene diabetes o se encuentra en riesgo de desarrollarla. Los nutrientes que ayudan a mantener la sensibilidad normal de insulina celular y mejoran la tolerancia de la glucosa pueden ayudar, tal como el ácido alfa-lipoico, las vitaminas B (especialmente B6) y los minerales cromo y zinc.
5. Si usted está desarrollando cálculos biliares, disminuya la sal, el azúcar, la proteína animal y comidas altas en oxalato tales como la espinaca, el chocolate y las nueces. Aumentar comidas ricas en potasio por medio de frutas y vegetales puede ayudar a evitar la formación de cálculos.
6. El magnesio y la vitamina B6 son utilizados para reducir la posibilidad de cálculos biliares. El jugo puro de arándano ha demostrado reducir la cantidad de calcio ionizado en la orina en un 50% en pacientes con cálculos biliares recurrentes. El sulfato de glucosamina y sulfato de condroitina (o condroitín-sulfato) pueden también jugar un papel en la reducción del peligro en la formación de cálculos.
7. Tome mucha agua. Realísticamente, esta cantidad debería de ser de 2 litros al día y debería aumentarse en clima cálido y cuando haga ejercicios. También puede tomar té sin cafeína, jugos y caldos. Esto es especialmente relevante si está tomando Indinavir (Crixivan) o Viread (Tenofovir) los cuales son detoxificados por el riñón.

La Homeopatía y las Enfermedades Renales:

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 la forma de medicina más popular practicada al nivel mundial. 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. La homeopatía utiliza remedios especialmente preparados que son escogidos basados en la "Ley de Similares". Esta filosofía estipula que una dada substancia curará en una persona enferma los mismos síntomas que causa en una persona sana.

Las enfermedades del riñón pueden ser causadas por muchos factores. En muchos casos, es el resultado de una falta de balance del sistema inmunológico el cual produce disturbios en el nivel de los riñones. Dado que los homeópatas evalúan al paciente como persona completa, no existen remedios específicos para las enfermedades renales.

El Dr. K.R. Mansoor Ali ha investigado sobre la efectividad de la Homeopatía en diferentes manifestaciones de enfermedades renales. Sus conclusiones son:

- La homeopatía es muy efectiva en todas las etapas y variantes de enfermedades renales.
- Se puede tomar en conjunto con otros medicamentos.
- Ayuda a reducir (y finalmente detener) la dosis de medicamentos convencionales para enfermedades renales. Ayuda a detener el progreso de la enfermedad y por lo tanto la deterioración causada por la enfermedad.
- Si se administra en una etapa temprana, previene complicaciones tales como deficiencia renal asociada con la enfermedad por lo tanto minimizando la necesidad de diálisis o trasplante.
- Aún si el paciente es sometido a diálisis, ayudará a reducir la frecuencia y en algunos casos abolir la necesidad de diálisis.
- Es totalmente seguro, no es dañino, y no es tóxico. No interfiere con otros medicamentos.

Medicinas Importantes Homeopáticas para Enfermedades Crónicas del Riñón

AMMONIUM CARBONICUM

ARSENICUM ALBUM

AURUM METALLICUM

CICUTA

CUPRUM METALLICUM

CUPRUM ARSENICUM

GLONOINA

OPIO

FÓSFORO

ÁCIDO PÍCRICO

PLATINA

TEREBINTINA

La Medicina China Tradicional y las Enfermedades del Riñón:

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) tiene una relación muy cercana con la sangre y 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.

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 y para manejar desórdenes relacionados al VIH tales como enfermedades oportunistas desde el comienzo de la epidemia del VIH/SIDA. Basado en una diagnóstico específica de medicina china, la acupuntura puede ayudar con el tratamiento de muchos síntomas asociados con VIH/SIDA incluyendo varias formas de enfermedades renales. Un practicante evaluará la salud del riñón. Síntomas de deficiencia renal pueden incluir orinar frecuentemente, fatiga, dolor en la parte inferior de la espalda, ausencia de ovulación, falta de deseo sexual, falta de voluntad, y círculos oscuros debajo de los ojos (ojeras).

Hierbas chinas:

Médicos de MCT, frecuentemente utilizan plantas chinas en conjunto con la acupuntura y cambios dietéticos. Algunas de las hierbas siguientes pueden ser utilizadas para tratar problemas renales. ***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.***

Astragalus (huang qi):

Esta es la raíz seca de una planta perenne llamada *Astragalus membranaceus*. Es un tónico que impacta el sistema inmunológico aumentando la energía y reduciendo los efectos de infección crónica. Sus usos principales son la prevención de infecciones virales especialmente catarros y gripes. Es usada en el tratamiento de inflamación crónica del riñón (nefritis) y para disminuir edema y proteína en la orina (proteinuria).

Schisandra (wu wei zi)

Esta es la fruta madura de *Schizandra sinensis*. Es utilizada como un tónico cálido, astringente en la Medicina China Tradicional. También se usa como tónico para los pulmones y los riñones para tratar el edema, el sudor y la diarrea crónica.

Cuerno de Venado (lu rong)

Esta hierba es utilizada como un tónico para los riñones y es usada para tratar síntomas de deficiencias del riñón tales como la fatiga; la impotencia; Frecuentemente, orina clara y abundante; y mareos. También regula las palpitations del corazón y aumenta la presión de la sangre. Dosis demasiado altas pueden tener el efecto opuesto disminuyendo la presión de la sangre.

Información adaptada de [The HIV Wellness Sourcebook](#) por Misha Ruth Cohen y [Healing HIV](#) por Jon Kaiser, MD

Guía de Recursos de Bienestar

Si usted necesita intérprete favor avisar con 24 horas de anticipo.

Servicios de Promoción a la Salud en PWA:

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

- Masajes ofrecidos por estudiantes.
- Consejería de Tratamiento Integral (Holístico)
- Servicios de la Clínica Comunitaria de Naturopatía para Personas con VIH
- Programa de ayuda para disminuir los riesgos relacionados con el uso de drogas

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

- Programa Voluntario de Masajes
- Reiki
- Tacto Terapéutico

Contacte a Greg, Coordinador del Speakers Bureau si desea hacer uso del

- Círculo de Sanidad por energía

Contacte a Llewellyn, Coordinador de Acceso a Tratamientos si desea 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 [Immune Power: The Comprehensive Healing Program for HIV](#)

Jon Kaiser www.jonkaiser.com

Lark Lands www.larklands.net

CATIE [A Practical Guide to Nutrition for People Living with HIV](#)

Terapias Complementarias:

CATIE

[Practical Guide to Complementary Therapies](#)

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 Naturopatía 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