

BOLETÍN DE TRATAMIENTO

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



EL VIH & LA ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR:

LO QUE NECESITAS SABER

Fundación Toronto People With AIDS

www.pwatoronto.org







CONTENIDO

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?	5
FACTORES DE RIESGO	6
EL VIH, LOS MEDICAMENTOS Y LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN	8
PREVENCIÓN	8
ADMINISTRACIÓN	10

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.

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte en Canadá. Es un tema que a los médicos con pacientes seropositivos les ha preocupado particularmente dado que la enfermedad cardiovascular se encuentra en tasas más altas en la población de personas viviendo con VIH/SIDA.

Este boletín tiene como objetivo proporcionar un resumen de la enfermedad cardiovascular, incluyendo sus causas, factores de riesgo y manejo y como se relaciona a la infección de VIH. También proveerá con algunas herramientas y estrategias para prevenir las enfermedades cardíacas y mantener tu corazón ¡tan saludable como sea posible!

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

La enfermedad cardiovascular (ECV) es una categoría de enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Los tipos de ECV incluye: enfermedades cardíacas, enfermedades cerebro vasculares y la enfermedad vascular periférica.

Tu corazón es un músculo, y al igual que los demás músculos en tu cuerpo, tiene su propio conjunto de vasos que lo suministran con sangre, conocidas como las arterias coronarias. Durante la enfermedad cardíaca (o enfermedad de la arteria coronaria, CAD por sus siglas en inglés), la arteria coronaria se obstruye con el tiempo por medio de la formación de “placas” que se pegan a las paredes de la arteria causando que la cantidad de provisión de sangre y oxígeno al corazón sean reducidas. A diferencia de otras enfermedades, las enfermedades del corazón no son algo de lo que se puede sentir su desarrollo. Los síntomas usualmente se desarrollan cuando la sangre suministrada es reducida significativamente, sin embargo, algunas personas no experimentan síntomas sino hasta que llega un ataque al corazón. Un ataque cardíaco ocurre cuando una o más de las arterias tiene un bloqueo completo y la administración de sangre a una parte del corazón se detiene completamente resultando en que parte del tejido del corazón se muera como resultado de falta de oxígeno.

¿Conoces los síntomas de un paro cardíaco?

- Dolor en el pecho que puede sentirse como estrechez, incomodidad, dolor opresivo, presión, apretón, ardor o sensación de plenitud en el pecho.
- El dolor puede transmitirse a uno o ambos brazos o hasta el cuello y quijada
- Dificultad para respirar, palidez, sudoración, sensación de debilidad
- Náusea, vómito o sensación de indigestión
- Sensación de ansiedad o temor
- Las mujeres pueden experimentar un dolor que es más vago y difuso en vez de uno de estrechez o dolor opresivo- ¡los síntomas siempre deben de tomarse en serio!

Mucha gente que experimenta estos síntomas pueden encontrar dificultad en creer que estén teniendo un paro cardíaco y pueden retrasar buscar ayuda. Si estás experimentando alguno de éstos o piensas que hay alguna posibilidad de que estés teniendo un paro cardíaco, llama al 911 o ve a una sala de urgencias de inmediato. Nunca es dañino ser precavido ¡pero puede ser mortal si ignoras estos síntomas!

Las enfermedades cerebro vasculares y la enfermedad vascular periférica son similares a las enfermedades cardíacas pero afectan vasos sanguíneos en otras partes del cuerpo. Las enfermedades cerebro vasculares pueden llevar a un derrame cerebral, lo cual puede pasar cuando los vasos sanguíneos en el cerebro se bloquean completamente y ocasionalmente explotan, causando hemorragias en el cerebro. Señales y síntomas de una hemorragia incluyen debilidad, entumecimiento u hormigueo en los brazos, pierna o cara; dificultad para hablar; problemas de la vista tales como pérdida de la vista o visión doble; dolor de cabeza que puede ser más severo de lo acostumbrado; y mareo. Al igual que con un ataque al corazón, es importante llegar a una sala de urgencias lo más pronto posible cuando estos síntomas ocurren.

En la enfermedad vascular periférica, los vasos de la pierna son generalmente afectados. La mayoría de las personas notan los síntomas al caminar, a menudo experimentan dolor o malestar en los músculos de la pantorrilla.

FACTORES DE RIESGO

Existen algunos factores que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Algunos de estos están fuera de su control, pero se puede hacer algo al respecto con muchos de ellos. Los factores de riesgo que no puedes cambiar incluyen tus antecedentes familiares, edad y origen étnico.

- Si alguno de los miembros de tu familia inmediata ha tenido un ataque al corazón o tiene la presión arterial alta o colesterol alto, el riesgo de estas enfermedades también se incrementa.

- Los hombres mayores de 45 años y las mujeres mayores de 55 años tienen un mayor riesgo de enfermedades del corazón.

- Las personas con orígenes en el sur de Asia y África, así como las poblaciones indígenas tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.



Factores de riesgo modificables en gran medida giran en torno a los estilos de vida. Los siguientes son factores que puedes cambiar y hacerlo puede tener un enorme impacto positivo en tu salud:



Fumar aumenta la presión sanguínea y promueve la formación de placa.

El colesterol alto, especialmente niveles altos de colesterol “malo” LDL en la sangre puede obstruir las arterias.

La presión arterial alta, puede aumentar la acumulación de placa en las arterias y el corazón se debilita.

La diabetes y el mal control de los niveles de azúcar en la sangre pueden contribuir al desarrollo de enfermedades del corazón, presión arterial alta y el riesgo de un ataque cerebro vascular.

La obesidad, especialmente la obesidad abdominal, aumenta el riesgo de muchas enfermedades, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, incluyendo la diabetes y la hipertensión arterial.

Estilo de vida sedentario y la falta de ejercicio regular se asocia con mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Los malos hábitos alimenticios con dietas altas en grasas saturadas, grasas trans y sodio aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.

El estrés puede aumentar tu presión arterial.

EL VIH, LOS MEDICAMENTOS Y LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Las mayores tasas de enfermedades del corazón se observan más en personas que son seropositivas que en la población en general por varias razones.

La primera es que la infección del VIH activa el sistema inmunológico, causando un estado persistente de inflamación en el cuerpo. Se cree que esta inflamación desencadena la formación de placa en las arterias y provoca cardiopatías.



Los medicamentos para el VIH también representan un riesgo para el desarrollo de enfermedades del corazón. Es bien sabido que algunos medicamentos para el VIH aumentan los niveles de colesterol y triglicéridos (un tipo de grasa) en la sangre. También pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre y causar diabetes, un factor de riesgo conocido para enfermedades del corazón. La clase de medicamentos de los inhibidores de la proteasa es la que tiene más probabilidades de causar este efecto pero otros tipos de medicamentos también pueden tener el mismo efecto secundario. Tu médico te dará medicamentos que pondrán estos niveles de nuevo en un rango normal con el fin de minimizar el riesgo de enfermedades del corazón.

Si tú estás preocupad@ por los posibles efectos secundarios cardiovasculares de cualquier medicamento que puedas estar tomando, habla con tu médico, quién puede ser capaz de sugerir un régimen de tratamiento alternativo o proporcionarte un apoyo adicional para mantener un sistema cardiovascular saludable. No es lo ideal detener el medicamento ya que se cree que la infección de VIH no tratada representa más de un riesgo para el corazón que los efectos secundarios de cualquier medicamento que puedas estar tomando para el VIH.

PREVENCIÓN

Prevenir la enfermedad cardíaca en gran parte consiste en cambiar los factores de riesgo modificables. Si bien es cierto que probablemente no puedas ser capaz de cambiar el efecto inflamatorio del VIH en el cuerpo, o los efectos de los medicamentos que estás tomando, el cambio de tus factores de riesgo modificables puede servir mucho ayudándote a prevenir enfermedades del corazón y puede tener un impacto significativo.

Las siguientes estrategias te servirán para mantener el corazón lo más sano posible:

Deja de Fumar. Hay muchos sistemas de apoyo establecidos para ayudarte a dejar de fumar. Si bien puede parecer difícil dejar de fumar, los beneficios son incuestionables. A las 48 horas de dejar de fumar, el riesgo de tener un ataque al corazón relacionado con el tabaquismo comienza a disminuir; en el lapso de un año el riesgo se reduce a la mitad, y después de 15 años de haber cesado de fumar, el riesgo es equivalente a una persona que nunca ha fumado! Habla con tu médico acerca de qué opciones están disponibles para ayudarte a dejar de fumar.

Consuma una dieta rica en frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales contienen gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias que te mantienen a ti y a tu corazón saludable. Muchas frutas y verduras son buenas fuentes de antioxidantes, que ayudan a combatir los efectos negativos de la inflamación crónica en tu cuerpo.

Haz del pescado algo regular en tu dieta o consume aceite de pescado. Los pescados grasos como el salmón, así como el aceite de pescado (como suplemento) contienen EPA y DHA, dos grasas esenciales que tienen muchos efectos positivos en el sistema cardiovascular. Además de tener propiedades antiinflamatorias, también puede ayudar a reducir el colesterol y la presión arterial.

Ejercicio. Hacer ejercicio por 30 minutos diarios reduce tu colesterol y presión arterial, aumenta la circulación en tu cuerpo y reduce de una manera significativa tu riesgo a las enfermedades cardíacas. Los beneficios del ejercicio son buenos no solo para la salud del corazón sino también que mejoran el estado de ánimo, reduce el peso, ayuda a prevenir una cantidad de enfermedades ¡y es una buena manera de liberar el estrés!

Reduce las grasas saturadas y trans. Estas grasas “malas” se encuentran en productos de origen animal, productos de panadería, alimentos fritos. Lee las etiquetas de nutrición para determinar la cantidad de alimentos que estás consumiendo, lo que contienen y trata de mantener a tu consumo en lo más mínimo. Estas grasas aumentarán tu colesterol y tendrán impactos negativos en tu salud cardio vascular.

Baja de peso. Si tienes sobrepeso, bajar de peso hará una gran diferencia. Además de ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, también aumentará tu energía, disminuirá cualquier desgaste de tus articulaciones, mejorará tu sueño, movilidad y respiración, ¡entre muchos otros beneficios!

Busca mecanismos saludables para lidiar con el estrés. Hay algunos mecanismos muy buenos que puedes utilizar para ayudarte a lidiar con el estrés los cuales ayudarán a mejorar tu salud.

Haz ejercicio, medita, involúcrate en actividades sociales, cocinar una comida saludable con alimentos que te gustan, darte un masaje, o cualquier otra cosa que te gusta hacer puede convertirse en ¡una actividad para aliviar el estrés!



ADMINISTRACIÓN

Si has sido diagnosticad@ con alto colesterol, alta presión arterial, enfermedad cardíaca o has tenido un ataque cardíaco, hay muchas cosas que puedes hacer para manejar tu salud.

Varios de los factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como colesterol alto y azúcar en la sangre, son fáciles de diagnosticar mediante análisis de sangre simple, o por medio de sencillas técnicas de examen físico, como tener tu presión arterial examinada. Tu médico también puede optar por solicitar las pruebas que le permita visualizar el corazón y evaluar la cantidad de flujo sanguíneo que recibe, o te recomendará con un especialista.

Además de los cambios en la dieta que se menciona anteriormente, tu médico puede sugerirte que tomes medicamentos para controlar tus factores de riesgo. Estos pueden incluir medicamentos que reducen el colesterol, la tensión arterial baja, diluyen la sangre para prevenir los coágulos o aumentar el flujo de sangre al corazón.



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
Registro de caridad#: 13111 3151 RR0001

