



La Fundación Toronto People With AIDS

Boletín de Tratamiento

Salud Gastrointestinal & VIH

¿Tienes un presentimiento y no es de algo bueno?



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/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 contacta PWA al 416.506.1400.

Este boletín de tratamiento tiene como propósito proporcionarte con una apreciación general de síntomas y condiciones gastrointestinales (GI) comunes (tanto en relación médica y no médica) encontrados en personas viviendo con VIH/SIDA, y a la vez también presentarte estrategias para manejar algunas de estas preocupaciones.

El sistema GI es uno de los sistemas más adversamente afectados en el cuerpo de aquellas personas viviendo con VIH/SIDA. Entre el medicamento para VIH, la infección misma del VIH y muchos otros factores tales como el estrés y la ansiedad, puede ser difícil y hasta confuso identificar la causa de los síntomas GI tales como la náusea, la diarrea y la pérdida de apetito.

Los síntomas gastrointestinales pueden variar desde moderados hasta severos y pueden frecuentemente ser debilitantes e interferir con la habilidad que tenga una persona para tomarse su medicamento o llevar a cabo sus actividades normales del diario vivir. Aún las actividades simples y placenteras tales como el salir con amistades puede volverse difícil y ser una fuente de estrés si tiene que preocuparse de factores tales como la expulsión de gases o si habrá un baño cerca.

Si estás comenzando la TARGA por primera vez o estás cambiando medicamento, pregúntale a tu médico u a la organización de servicios de VIH/SIDA más cercana sobre recursos relacionados particularmente al medicamento que estás o vayas a estar tomando para que te puedas preparar, saber qué esperar y estar listo a afrontar cualquier eventualidad.

El sistema Gastrointestinal (GI)

Tu sistema gastrointestinal o GI es responsable de separar los alimentos en nutrientes para que sean absorbidos y utilizados por tu cuerpo para crear energía. El sistema gastrointestinal incluye muchos órganos en tu cuerpo tales como tu lengua, tu esófago (el tubo que conecta tu boca con tu estómago), el estómago, intestinos delgado y grueso, el recto, el páncreas, el hígado y la vesícula. Cada uno de éstos juega un papel importante en la digestión.

Algunas de las funciones del sistema GI incluyen:

La lengua: un órgano muscular que ayuda a masticar y mezclar la comida con la saliva, tragar y sentirle el gusto a los alimentos.

El esófago: un tubo muscular que se encarga de pasar los alimentos de la boca a tu estómago

El estómago: mezcla y disuelve (digiere) los alimentos

El hígado: produce una sustancia llamada bilis la cual circula hacia el intestino delgado y te ayuda a absorber las grasas

La vesícula: un órgano en forma de pera que se encuentra debajo de tu hígado y almacena mucha de la bilis producida en el hígado hasta que la necesitas.

Páncreas: produce enzimas que ayudan a digerir las grasas y proteínas y produce hormonas llamadas insulina y glucagón, que ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre.

Intestino delgado: mayormente responsable en la absorción de los nutrientes y en ayudar a transportar los alimentos hacia el intestino grueso

Intestino grueso: muy eficazmente absorbe el agua de la comida y los líquidos que consumes.

El recto y el ano: almacenan y expulsan los productos de desecho

¿Cómo el VIH afecta al sistema GI?

El sistema GI contiene una gran parte del sistema inmune, conocido como la mucosa del sistema inmune. Al comienzo de la infección, el VIH lleva a la disminución en la presencia de los linfocitos CD4+ en el tracto intestinal. Aunque la TARGA a largo plazo parece renovar los linfocitos CD4+ al tracto intestinal, aún así puede ocurrir un impacto a largo plazo en el intestino.

El VIH tiene efectos directos e indirectos en el sistema GI. Puede afectar la capa de tu intestino delgado que a cambio previene que los nutrientes sean absorbidos correctamente. Esto puede causar diarrea, gas, hinchazón y sensibilidad a las comidas y puede en el futuro llevarte a la desnutrición.

Indirectamente porque el VIH afecta tu sistema inmunológico, un conteo bajo de CD4 te hace más susceptible a obtener infecciones parasíticas, tales como Criptosporidiosis que afecta el tracto GI.

La TARGA (Terapia Antirretroviral de Gran Actividad) y el sistema gastrointestinal

Con la llegada de la TARGA las personas que viven con VIH están viviendo más tiempo y están teniendo vidas productivas. La TARGA, a pesar de todo, es conocida por causar muchos efectos secundarios y especialmente está asociada con las quejas relacionadas al sistema gastrointestinal.

Casi todos los medicamentos para el VIH están asociados con náusea, vómito y/o diarrea. Lo bueno es que estos síntomas, cuando son causados por la TARGA, normalmente se calman en un par de semanas después de haber comenzado la terapia.

Para ayudar a reducir los efectos secundarios de los medicamentos de la TARGA, tómatelos exactamente tal como te los hayan recetado. Por ejemplo: si un medicamento requiere que se tome con comida, hacerlo de esa manera puede en realidad ayudar a reducir un poco la náusea que pueda estar asociada con ese medicamento en particular.

Los síntomas prolongados deberían ser investigados por tu médico ya que éstos pueden ser el resultado de otras enfermedades no relacionadas al VIH y es posible que requieran tratamiento.

Otros factores que pueden causar síntomas gastrointestinales

Medicamentos que no son de la TARGA Éstos medicamentos también pueden causar síntomas tales como la náusea y la diarrea. Los medicamentos antidepresivos, antibióticos, anticonceptivos, medicamentos para el dolor y el cáncer, son algunos de los fármacos que pueden causar estos síntomas. Un medicamento muy popular en las farmacias que no necesita receta médica, los fármacos antiinflamatorios no esteroideos o AINEs, que incluye la aspirina y el ibuprofeno (ej: Advil), pueden causar náusea, vómitos, diarrea, malestar estomacal y pérdida de apetito en algunas personas que son síntomas comúnmente asociados con la TARGA.

Suplementos Algunos suplementos cuando se toman en altas dosis pueden producir síntomas gastrointestinales. El magnesio, comúnmente utilizado para relajar los músculos y condiciones cardiacas, pero también presente en la mayoría de los suplementos de calcio, puede producir diarrea. La vitamina C cuando se toma en altas dosis (algunos miles de miligramos) que la mayoría de personas toman cuando tienen catarros y gripes, puede también causar que defeqes heces sueltas. Muchos suplementos, incluyendo el hierro y las multivitaminas, pueden causar náusea y malestar estomacal.

Trata de no tomar suplementos con el estómago vacío a no ser que se te haya instruido hacerlo específicamente de esta manera para ayudarte a reducir las posibilidades de un estómago con malestar.

Dieta Algunas comidas pueden causar malestares estomacales. Las comidas fritas, grasosas, picantes y acídicas pueden causar acidez en muchas personas. El ajo, la cebolla, algunos vegetales tales como el brócoli y la coliflor, los frijoles y lentejas pueden causar gases e hinchazón. Algunas personas tienen intolerancia a la lactosa y no pueden tolerar los lácteos. Si alguna de estas comidas te causa algún problema, la mejor manera de hacerle frente a esto es simplemente evadir esta comida. En el caso de la intolerancia a la lactosa, trata de tomarte un enzima que no requiera receta médica tal como Lactaid, el cual puede ayudar a digerir la lactosa en los lácteos y tolerarla mejor.

Causas psicológicas El sistema nervioso y el sistema gastrointestinal están conectados. Si alguna vez has tenido que ir al baño antes de algún examen o un gran evento, o si sufres de dolores estomacales durante periodos de estrés prolongado, habrás experimentado esta conexión de primera mano. La ansiedad y el estrés pueden provocar una variedad de síntomas incluyendo la diarrea, la gastritis (inflamación de la mucosa gástrica), dolores estomacales y pérdida de apetito. Si esto te está pasando puede ser una señal de que no lo estás afrontando bien y deberías considerar buscar consejería o utilizar otras técnicas de reducción al estrés para ayudarte a manejar tu estrés y tu ansiedad. Cuando ya estés mejorando, los síntomas deben calmarse.

Otras preocupaciones de la salud Las enfermedades tales como el síndrome del intestino irritable, la enfermedad inflamatoria intestinal (la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa), enfermedades de la vesícula biliar, úlceras en el estómago e intestino delgado y las enfermedades del hígado son algunas de otras preocupaciones de la salud que pueden o pueden no estar relacionadas a la infección del VIH y su tratamiento y esto puede causar algunas de las dificultades más comunes encontradas por razones gastrointestinales (la náusea, el vómito, la diarrea, dolores estomacales, etc) que se han discutido hasta el momento.

Guía de síntomas gastrointestinales y su manejo

Esta sección discutirá algunos de los síntomas y las condiciones asociados con la infección del VIH y su tratamiento. Mientras más sepas más preparado estarás para entender y manejar algunas de estas condiciones.

La náusea/el vómito La náusea (el deseo de vomitar) y el vómito pueden ser particularmente problemáticos por diferentes razones. Puede interferir con tus actividades cotidianas, causar deshidratación y perjudicar tu capacidad para consumir y absorber tanto los nutrientes como los medicamentos y hace que te sientas generalmente muy mal. Casi todos los medicamentos de la TARGA tienen la náusea y el vómito como efectos secundarios potenciales que pueden calmarse en unas semanas o meses después de haber comenzado la terapia.

Cuando la infección del VIH progresa y el conteo de CD4 baja, algunas infecciones oportunistas pueden desarrollarse e indirectamente causar náusea y vómito. Si éste es un síntoma nuevo que tú has desarrollado repentinamente, vé a ver al doctor para que te analice. Tu doctor puede recetarte medicamentos llamados antieméticos que ayudan a disminuir la náusea y prevenir el vómito. No tienes por qué vivir con estos síntomas indefinidamente. Si tienes náuseas prolongadas o náusea/vómito que es suficientemente severo como para hacerte no tomarte los medicamentos o que te impida retener las comidas y líquidos, visita a tu médico de inmediato. Pequeñas cantidades de marihuana también han demostrado ayudar en el manejo de la náusea. Discute tus opciones con tu doctor, que puede ayudarte a tener acceso a la marihuana medicinal legalmente.

Tips para controlar la nausea/el vómito:

- *Tómate tus medicamentos tal como te los han recetado*
- *Come platillos más pequeños más frecuentemente en el transcurso del día*
- *Evita las comidas picantes y grasosas –límitate a las sopas y comidas blandas*
- *El jengibre es un antinauseoso natural – Trata de hervir la raíz, toma ginger ale o en té o aún el dulce de jengibre o gomas de mascar.*
- *Mantén galletas secas y pretzels cerca y cómetelos al comenzar el día o cuando sientas malestar*
- *Si vomitas frecuentemente trata de mantenerte hidratado. Si no puedes retener líquidos vé al doctor de inmediato ya que te encuentras en riesgo de deshidratación.*
- *Considera la acupuntura o la acupresión – existen puntos que pueden efectivamente ayudar a controlar la nausea*

La diarrea La diarrea es otro síntoma que tiene muchas causas y puede estar asociada con la mayoría de los medicamentos de la TARGA. El excremento normal debería ser firme o sólido pero suficientemente blando como para defecar sin ningún dolor o esfuerzo. Cuando se aguada y aumenta la cantidad de veces que tienes que defecar cada día, entonces se le considera diarrea.

La diarrea puede ser resultado de ambos medicamento de la TARGA y otros medicamentos, infecciones con bacteria (ej.: salmonella que causa la intoxicación alimentaria), virus (ej.: citomegalovirus o CMV), los alimentos, la ansiedad, el estrés y otras enfermedades. Cuando los conteos de CD4 están bajos (abajo de 200) en ese caso la diarrea puede ser ya sea debido a los efectos del VIH en sí en el intestino o debido a las infecciones oportunistas de parásitos tales como Cryptosporidium el cual puede vivir en agua para beber contaminada.

Trata de mantener un registro de tus actividades diarias (nuevos medicamentos, comidas, viajes) y las veces que defecas para hacérselo saber a tu doctor lo cual le puede ayudar a determinar qué es lo que te pueda estar causando la diarrea. Tu doctor pueda ser que te envíe al laboratorio para sacarte sangre, hacer exámenes de heces u otros exámenes para tratar de averiguar la causa de tu diarrea. Los medicamentos antidiarréicos pueden ser recetados dependiendo en que tan grave sean tus síntomas.

Tips para controlar la diarrea:

- *Debes mantenerte hidratado – bebe muchos líquidos claros sin azúcares para prevenir la deshidratación la cual puede ocurrir MUY rápido con la diarrea (los líquidos dulces pueden empeorar la diarrea)*
- *Evita las comidas picantes, grasosas y difíciles de digerir (por ej.: crudo) y los lácteos*
- *Límitate a tomar comidas que son simples y de fécula – arroz, avena, tostadas, vegetales cocidos y frutas*
- *Plátanos, bananos o guineos verdes (sin madurar) han demostrado que ayuda con la diarrea. Se pueden comer cocidos o crudos.*

Gas El gas puede causar dolor estomacal, calambres y flatulencia (peerse). Este último síntoma en particular puede ser vergonzoso para muchas personas. Aunque tirarse ventosos es un evento bastante normal (¡todo mundo lo hace!), el exceso o cuando existe dificultad para tirárselos, puede causar incomodidad y no debería de descuidarse.

Tips para controlar los gases:

- *Evita las comidas que son conocidas por causar gases tales como el brócoli, la cebolla, los productos lácteos, los huevos y los frijoles*
- *Trata de tomar té de menta y manzanilla en el transcurso del día*
- *Los medicamentos que se pueden comprar sin receta y que alivian el malestar tales como Gas-X pueden ayudar. Habla con tu doctor o farmacista para asegurarte que no interactue con ningún otro medicamento que estés tomando.*

Pérdida de apetito La pérdida de apetito puede ser resultado de diferentes factores. Sentirse deprimido, estresado o físicamente enfermo puede afectar tu apetito y hacerte sentir sin ganas de comer. No comer suficientes calorías puede ser problemático por diferentes razones. Puede llevarte a la malnutrición, al “wasting” (extrema pérdida de peso), y afectar la manera que funcionan nuestros órganos.

Existen algunos medicamentos de la TARGA que pueden estar asociados con el aumento de riesgo de la pérdida de apetito. Estos incluye: Epivir, Norvir, Retrovir, Trizivir, y Ziagen.

Si la pérdida de apetito es una preocupación que tú tienes, habla con tu doctor quien puede ayudarte a identificar la causa de la pérdida de tu apetito y darte el tratamiento adecuado. Ella o él pueden recetarte un estimulante para el apetito. Mucha gente que vive con VIH también utiliza pequeñas cantidades de marihuana para ayudar a incrementar su apetito. Habla con tu doctor sobre la mejor opción para ti.

La constipación La constipación ocurre cuando no vas con frecuencia a defecar, cuando tus desechos están duros y se requiere de esfuerzo para defecar. A pesar de que generalmente un efecto secundario menos común de la TARGA, en un pequeño porcentaje de personas que toman Invirase, Norvir, Retrovir y Reyataz, la constipación es un posible efecto secundario. El no tener suficiente fibra o agua en tu dieta, al igual que otros desórdenes intestinales, tales como el síndrome del intestino irritable, también pueden contribuir a la constipación.

La constipación puede ser incómoda y llevarte a la inflamación abdominal e incomodidad. No deberías de dejar de tratar la constipación demasiado tiempo dado que ésto puede causar numerosos problemas, algunos serios. Heces duras que son difíciles de expulsar pueden causar rasguños en el tejido anal conocido como fisuras anales. Estas pueden ser muy dolorosas y normalmente se describen como dolores agudos y de rasguños que ocurren al defecar. Pueda ser que también veas sangre de color rojo vivo en los excrementos y en el papel después de limpiarte. Después de que pasa la constipación normalmente estos rasguños se sanarán. Sin embargo, si no se sanan, las intervenciones médicas (medicamentos, cirugía) pueden ser necesarias.

Tu doctor puede tratar tu constipación con suplementos de fibra, adelgazador de excrementos o laxantes que se compran sin receta médica. En casos severos en el que ha pasado mucho tiempo desde la última vez que defecaste, pueda ser que necesites un enema, que ayuda a "vacear" todo el excremento que se haya podido quedar en el intestino grueso y pueda ser que esté impidiendo que el resto de los excrementos pasen.

Algunos tips para controlar la constipación son:

- *Bebe mucha agua, especialmente si estás comiendo mucha fibra. Incrementar la fibra sin suficiente agua puede en realidad empeorar la constipación. Pónte como objetivo 8 tazas diarias.*
- *Consume mucha fibra por medio de granos enteros, vegetales, frutas, afrecho o de ser necesario por medio de un suplemento de fibra tal como Metamucil o Benefiber.*
- *Come yogurt que tenga probióticos añadidos o considera tomar un suplemento de probiótico (bacteria saludable que todos tenemos en los intestinos y ayuda a mejorar la digestión), especialmente si has tomado antibióticos recientemente o con frecuencia. Yogures probióticos se pueden encontrar en la mayoría de supermercados y los suplementos en la mayoría de tiendas de comidas saludables. Un suplemento probiótico de buena calidad va a requerir refrigeración.*

Condiciones de la boca Los problemas de la boca en las personas viviendo con VIH/SIDA pueden ser resultados de la infección de VIH misma, o debido a infecciones de bacteria, hongos o virales (cuando los conteos de CD4 están bajos y el sistema inmune no los puede combatir). Siempre trata de recordar de cepillarte los dientes y pasarte el hilo dental para asegurarte de que tengas buena salud oral y dental.

Tener las glándulas salivares inflamadas (glándulas en y alrededor de la boca que producen saliva) puede ser resultado de una infección de VIH y puede causar una producción disminuida de saliva y por lo tanto una boca seca. Debes estar conciente que una boca seca también puede ocurrir al tomar inhibidores de la proteasa. La goma de mascar sin azúcar puede ayudar.

Las Candidiasis orales son causadas por el crecimiento excesivo de un hongo que ocurre naturalmente en nuestro cuerpo. Cuando el sistema inmunológico está perjudicado y los conteos de CD4 son bajos, ellas pueden reproducirse y causar parches blancos en la boca y la garganta, y posiblemente causar dificultad para tragar. La candida puede ser difícil evitar porque ocurre naturalmente en nuestros cuerpos pero disminuir el azúcar que consumes, comer yogurt con probióticos y mantener buena salud oral puede mantenerlo bajo control.

Manteniendo tu sistema gastrointestinal saludable

Asegurarse de que tu sistema digestivo está saludable puede servirte de mucho haciéndote sentir bien. El comer una dieta saludable con mucha fruta, vegetales, granos enteros y manteniéndote alejado de las comidas que sabes que te causan problemas puede contribuir hacia un sistema GI saludable. A pesar de que algunos síntomas y condiciones son difíciles de evitar, informarse y responsabilizarse de tu salud puede ayudarte a estar mejor equipado para afrontar éstos cuando ocurran. También recuerda de llevar un registro de todos tus síntomas y nunca vaciles en visitar a tu doctor si tienes dudas o si no te sientes bien por un largo tiempo.

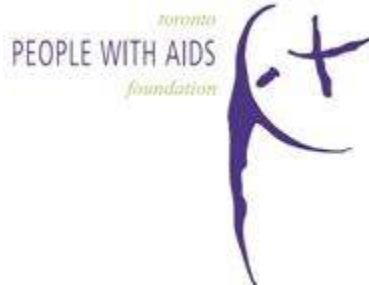
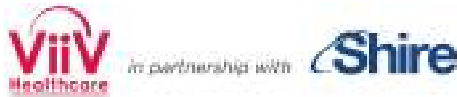
Reconocimientos

Este boletín de tratamiento fue escrito y diseñado por Jennifer Grochocinski, ND, Coordinadora de Recursos a Tratamientos en la Fundación Toronto People With AIDS (PWA)

PWA le agradece a Melissa Egan y el Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE) por revisar el contenido de este boletín de tratamientos para cerciorarse de la exactitud.

PWA también le agradece a Virología Abbot, Bristol-Myers Squibb, Gilead, GlaxoSmithKline en asociación con Shire Canada, Merck Frosst, y Tibotec por apoyar los programas de Boletines de Tratamientos y los talleres de Lounge & Learn (Descansa & Aprende).

Este boletín ha sido traducido por Samuel E. López Certified Spanish Interpreter



Toronto People With AIDS Foundation

200 Gerrard Street East, 2nd Floor

Toronto, Ontario M5A 2E6

Telephone: 416.506.1400

Fax: 416.506.1404

General Inquiries: info@pwatoronto.org

Charitable Registration # 13111 3151 RR0001

Misión

La Fundación Toronto People With AIDS existe para promover la salud y el bienestar de las personas viviendo con VIH/SIDA proporcionando apoyo con servicios accesibles, directos y prácticos