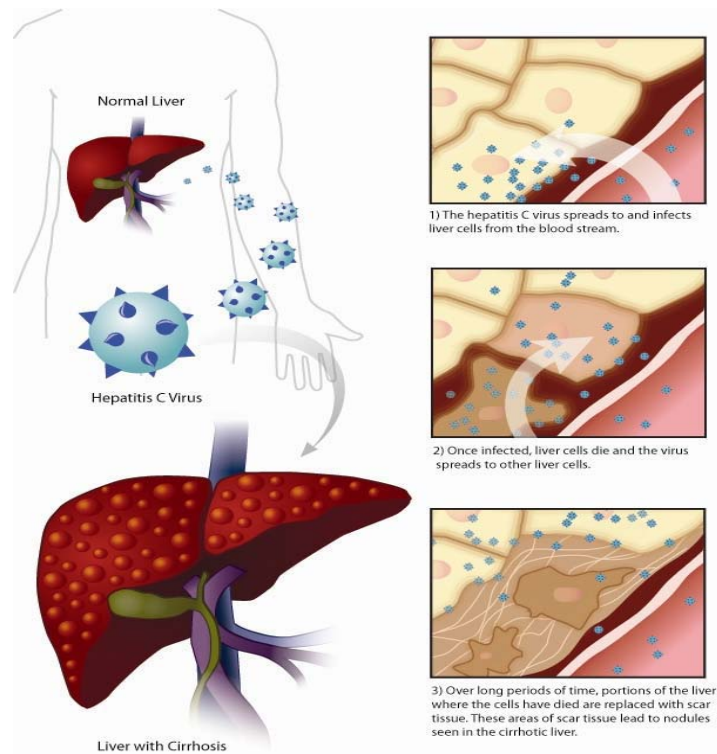


**Tema de Tratamiento del Mes de  
Abril 2008**

**¡Co-Infección de Hepatitis C & VIH!  
Una Guía de Tratamiento Integral**



**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.

Para obtener información sobre tratamiento y recursos contacte a Rebecca al 416-506-1400 ext. 627 o envíe correo electrónico a [rgower@pwtoronto.org](mailto:rgower@pwtoronto.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**

## ¿Qué es la Hepatitis C?

El hígado, que se localiza en el lado derecho del cuerpo justo abajo de las costillas, es uno de los órganos más importantes en el cuerpo. Procesa toda sustancia ajena que entra al cuerpo tal como comidas y bebidas; alcohol y medicamentos. La hepatitis (VHC) es un virus que causa inflamación o daños al hígado. La VHC puede ser grave y puede causar daños severos al hígado tales como fibrosis (el reemplazo de tejido sano por tejido más duro) y cirrosis (cicatrización del tejido del hígado) en personas seropositivas. Las personas que están co-infectadas con VIH y VHC están más propensas a tener formas más severas de Hepatitis C que pueden causar más daños graves en el hígado y mal funcionamiento de éste, más rápido. Las personas co-infectadas también están más propensas a transmitir VHC debido a cargas virales más elevadas. La actividad del VIH en sí y/o en combinación con medicamentos Anti-Retrovirales (ARVs) puede resultar en la reducción del funcionamiento del hígado en individuos co-infectados. Se calcula que existen aproximadamente 110 000 personas diagnosticadas con VHC en Ontario.

## ¿Cómo puedo contraer la Hep C?

La Hepatitis C es un virus que es transmitido por medio de sangre infectada que puede ocurrir al compartir instrumentos para el consumo de drogas tales como agujas, pajitas, pipas de vidrio al igual que equipo para tatuar y para perforaciones sin limpiar. La VHC puede ser transmitida por medio del sexo. También se puede pasar de madre a hijo por parto vaginal o Cesaria debido a la posibilidad del contacto del bebé con la sangre de la madre.

## ¿Corro algún riesgo?

Aunque cualquiera puede adquirir Hepatitis C (VHC), existen algunos factores de riesgo que pueden aumentar las posibilidades de adquirirla. Se estima que ochenta por ciento de usuarios de drogas intravenosas tienen Hepatitis C. Esto es debido a que se puede adquirir VHC compartiendo otros instrumentos para el consumo de drogas tales como pipas de vidrio, quemadores de aluminio e instrumentos nasales utilizados al inhalar cocaína y ketamina. Es importante estar conciente que el incremento de actividad sexual aumentará el riesgo de adquirir VHC. Sin embargo, es más fácil adquirir VHC si le gusta el “sexo tosco” o tiene sexo que causa cortaduras o abrasiones. Además de los factores mencionados, el hígado puede dejar de funcionar a su nivel óptimo en casos de:

- uso repetido de antibióticos
- consumo excesivo de alcohol
- consumo de drogas recreacionales compartiendo instrumentos
- una dieta pobre en nutrientes con muchas comidas procesadas y grasosas
- infecciones oportunistas tales como Tuberculosis, CMV y MAC

## Señales y Síntomas

La Hepatitis C (VHC) es frecuentemente llamada “la epidemia silenciosa” porque es extensamente asintomática hasta desarrollarse en una fase más avanzada de la enfermedad. Mucha gente desconoce que tienen VHC a no ser que se enfermen gravemente o que los médicos hagan exámenes de sangre específicos (ALT y AST) que miden enzimas del hígado. Tal como en el caso del VIH, señales tempranas de infección de VHC son similares al resfriado común. Esto incluye síntomas de fatiga, debilidad, dolores y náuseas. Síntomas de hepatitis más avanzada incluyen dolor, inflamación o crecimiento del hígado (hepatomegalia); fiebre e ictericia (coloración amarillenta de la piel u ojos). La Hepatitis C es de preocuparse dado que puede llevar a daños serios del hígado que pueden causar su mal funcionamiento, cáncer del hígado y la muerte.

# El manejo de VHC con tratamiento médico

## Información sobre el examen de Hepatitis C

Existen varios tipos de exámenes que un médico puede utilizar para diagnosticar Hepatitis C. El examen anti-VHC y el VHC RIBA detectan la presencia de anticuerpos en el virus y solo indican que ha sido expuesto al virus. Es importante hacerse otro examen para confirmar si tiene el virus en la sangre. El examen VHC de ARN identifica si tiene una infección activa de VHC.

## Tratamiento

El primer paso en el tratamiento es encontrar que tipo genético (genotipo) del virus de la Hepatitis C (VHC) ha adquirido. Existen seis genotipos de VHC; los más comunes en Norteamérica tienden ser 1, 2 ó 3. Su médico decidirá si tratar el VIH o el VHC primero basado en la magnitud del daño en el hígado y la carga viral de VHC. El VHC puede impactar negativamente la efectividad del medicamento para el VIH en el aumento de células CD4. Hubo un estudio extenso de pacientes co-infectados en Milano entre 1985 y 2002. Se encontró que el grado de fibrosis (el desarrollo de tejido duro y fibroso en el hígado) empeoró significativamente en 50% de los participantes y esto estaba asociado a por lo menos 10% de pérdida en el conteo de células CD4 entre las biopsias del hígado.

## Medicamentos para la VHC

El tratamiento médico más común para Hepatitis C es una combinación de dos drogas; interferón pegilado y ribavirina. Interferón es un mensajero químico (citoquina) que protege a las células de infección de VHC. El interferón pegilado, que es inyectado de 2 a 3 veces por semana, tiene una barrera protectora que protege al interferón de que se descomponga, prolongando así, el tiempo que dura en la sangre. Ribavirina es un inhibidor de la transcriptasa inversa análogo a los nucleósidos ( 'nrti' o 'nukes' en inglés) que frecuentemente se toma en dosis oral de 800 mg/día. Comunmente, el tratamiento dura de 6 a 12 meses dependiendo de cual genotipo de Hepatitis C tenga y la cantidad de daño al hígado que el virus haya causado.

## Eficacidad

El genotipo de VHC que ud. tenga es un factor importante en la eficacia del tratamiento médico. Aproximadamente 40% de personas con genotipo 1 y 80% con genotipo 2 y 3 tienen una carga viral de VHC indetectable después del tratamiento. Sin embargo, la tasa de eficacia para personas co-infectadas con VIH y VHC son menores con aproximadamente 25% de éxito para el genotipo 1 y 50% para genotipos 2 ó 3. Otros factores que pueden impactar la tasa de éxito son:

- tener una carga viral más baja de VHC
- comenzar tratamiento antes de que los daños al hígado comiencen
- las mujeres tienen una tasa de éxito más elevada que los hombres
- ser menor de 40 años de edad
- abstenerse al consumo del alcohol

## Efectos Secundarios

El tratamiento médico para el VHC es muy difícil tolerar debido a efectos secundarios; también requiere con frecuencia que los pacientes guarden reposo de tres meses hasta un año. Existen advertencias de salud mental que incluyen depresión, pensamientos de suicidio, desamparo, irritabilidad y enojo. Otros efectos secundarios potenciales son altos niveles de ácido láctico en la sangre (acidosis láctea); problemas cardiacos; anemia (conteo bajo de glóbulos rojos); o Leucopenia (disminución del número de glóbulos blancos). También puede experimentar síntomas gripales, fiebre o escalofríos, dolores de cabeza, dolores musculares o de huesos, concentración reducida, quedarse sin respiración, pérdida temporal de cabello, soriasis y cansancio. Hombres y mujeres que tratan de tener hijos deben evadir tratar el embarazo durante el tratamiento y por lo menos durante 6 meses después de completar el tratamiento.

# El manejo de la Hepatitis con la nutrición

## Consejos para el hígado:

Detoxificar y reparar el hígado pueden ser unas de las cosas más importantes que puede hacer para afrontar los efectos a largo plazo de ARVs especialmente si tiene Hepatitis C. A continuación unos consejos importantes;

- Elimine (o por lo menos reduzca) las drogas recreacionales y el alcohol.
- No comparta ningún instrumento para uso de drogas incluyendo agujas para inyectarse o para perforaciones y tatuajes; o instrumentos nasales para cocaína y ketamina
- Utilice antibióticos cuidadosamente y solamente para infecciones bacteriales
- Elimine comidas rápidas y bebidas repletas de químicos incluyendo cafeína
- Disminuya las grasas de su dieta
- Asegúrese de no tomar suplementos que puedan causar problemas adicionales al hígado
- Discuta la posibilidad de suspender ARVs que sean tóxicos al hígado

## Hierbas:

***Es importante consultar un practicante capacitado para asegurarse que las hierbas son seguras y que no tendrán interacción con los medicamentos.***

### ***Sylibum (Milk Thistle)***

El Sylibum es un anti-oxidante que protege a las células sanas del hígado de la toxicidad promoviendo membranas de células saludables y reparando daños del hígado. A veces es utilizado en conjunto con ácido alfa lipoico (ALA) y N-acetilcisteína (NAC) No existen estudios que documenten que el Sylibum tenga interacción con Anti-Retrovirales (ARVs). Sin embargo, tiene el potencial de afectar niveles de Inhibidores de la Proteasa (PIs) y los no nucleósidos en la sangre. Puede tener menor efecto en PI que son reforzados con Ritonavir (Norvir). La dosis sugerida es de 2 cápsulas 3 veces al día hasta que las enzimas del hígado vuelvan a su normalidad.

### ***Ganoderma (Hongo Reishi )***

La Ganoderma es usada en el tratamiento de hepatitis viral. Ha demostrado mejorar síntomas tales como anorexia, insomnio, malestar e inflamación del hígado. En un estudio el nivel de enzimas AST del hígado se redujo en 70% de los pacientes.

## Suplementos:

Hay varios suplementos que son importantes para optimizar al hígado. Estos incluyen

### **Glutación**

El glutación es un antioxidante intracelular importante para proteger el hígado de la toxicidad. La N-acetilcisteína (NAC), la vitamina C y L-glutamina ayudan al cuerpo a producir glutación. La dosis sugerida de NAC es de 500 mg 3 veces al día tomada con comida y de 2 a 6 gramos diarios de Vitamina C. La L-glutamina puede también ayudar al incremento de glutación pero compromete seriamente las funciones del hígado o riñón. Por lo tanto no debería tomarla sin el consentimiento del médico.

El **ácido alfa lipoico** ha mostrado ser efectivo para quienes tienen cirrosis del hígado debido al alcoholismo. La dosis sugerida es de 300-400 mg dos veces diarias en un formato de liberación extenso.

**La acetilcarnitina** puede ayudar a reducir toxicidad de la mitocondria y ha mostrado ser efectiva en disminuir grasas en la sangre. La dosis acostumbrada es de dos cápsulas de 500mg dos veces diarias.

# El manejo del VHC 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. El tratamiento homeopático más efectivo siempre está basado en asesorar los síntomas particulares de cada paciente. Esto significa que en la mayor parte de casos no hay remedios específicos para hepatitis o daños al hígado. La homeopatía tiene un registro con mucho éxito en el trato de muchas formas de hepatitis incluyendo la hepatitis C. Algunos síntomas que deben considerarse incluyen:

- irritabilidad, incipidez y pereza en la mañana ( especialmente a las 4 am)
- síntomas del lado derecho
- deseos de dulces y alcohol; intolerancia a las grasas
- dolores de cabeza en el lado derecho de la frente por las mañanas
- Color amarillento de los ojos (esclerótica) o la piel
- sabor amargo en la boca
- Dolores en la parte derecha del hombro/dolor de escápula

A continuación **algunos remedios** útiles en el tratamiento de la hepatitis.

## **Celidonia Mayor:**

Frecuentemente utilizada en muchos casos de hepatitis incluyendo hepatitis C. Tiene una afinidad con enfermedades del hígado y la vesícula marcada con dolor. Otros síntomas que indican su uso incluyen dolor en el cuadrante derecho superior (hipocondria) radiando a la escápula derecha; dolor calambroso o constreñido; hígado agrandado, duro y doloroso, ictericia aún en los recién nacidos; irritabilidad con molestia; letargo y debilidad; falta de apetito y vómito intenso y náusea.

## **Magnesium-Muriaticum:**

Este remedio tiene una afinidad con la hepatitis aguda o crónica aún en niños. Utilizado especialmente para combatir síntomas de debilidad del hígado; hepatitis con fatiga y depresión; dolor comprimido/pesadez en el hígado; dolores que se extienden a la espalda y empeoran al caminar y con el tacto; vacilar en la mañana para despertar; inhabilidad en acostarse del lado izquierdo con hepatitis aguda pero prefiere el lado izquierdo en formas más crónicas y se agrava con comidas grasosas.

## **Carduus-Marianus:**

Es indicado para la inflamación del hígado especialmente el lóbulo izquierdo más cercano al estómago. Otros síntomas incluyen dolores punzantes o ardorosos con una sensación arrastrante que puede radiar a la escápula; sabor amargo en la boca; ictericia con heces de color barrosas y orina oscura; hígado agrandado, duro e inflamado y varicosidades. Quienes necesitan este remedio se ponen más graves al acostarse del lado izquierdo y del uso de alcohol, especialmente cerveza y se siente mejor al acostarse del lado derecho.

## **Leptandra:**

Este remedio es conocido en el tratamiento de enfermedades crónicas del hígado con sangrado gastrointestinal. Otros síntomas incluyen ardor y calor en el hígado, dolores que irradian a la escápula del ombligo, la columna o escápula izquierda; gran debilidad con ictericia y heces negras como alquitrán asociadas con ictericia. Quienes necesitan este remedio se sienten peor con bebidas frías y movimiento y se sienten mejor acostándose en su abdomen o de lado.

# Cómo manejar la VHC con La 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). 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.

Es importante que se haga un examen completo por un médico tradicional y un doctor en medicina china para determinar una diagnosis de hepatitis C. La mayoría de personas infectadas con VHC no notan síntomas agudos. Por lo tanto, la mayoría de personas diagnosticadas con VHC se encuentran frecuentemente en la etapa crónica de MCT de estancamiento Qi y la etapa de deficiencia de Qi y Yin. Enfermedad crónica avanzada incluye un desarrollo de los patrones de Xue (sangre) estancamiento y deficiencia Xue (sangre) De acuerdo a la medicina china, la VHC es asociada comunmente con exceso de calor húmedo o condiciones frías y húmedas. Calor tóxico que entra al cuerpo con la infección de VHC se manifiesta en síntomas que incluyen

- sensaciones de calor
- sudor
- agitación
- picazón en la piel

## Tratamientos de cuidado personal

### Masaje

Masaje abdominal es bueno para harmonizar el intestino grueso y el delgado, el hígado, el bazo, el estómago y la vesícula. Para aumentar la efectividad del masaje, caliente el abdomen primero con compresas de agua caliente o de jengibre. También se puede masajear utilizando una infusión de aceite tibio con canela.

### Recomendaciones alimenticias

Algunos consejos adicionales alimenticios:

- Coma comidas cocidas—ayudan al sistema digestivo a digerir más fácilmente.
- Tome bebidas tibias o calientes- no tome líquidos directamente del refrigerador.
- Con síndromes de Calor, evite comidas calientes o tibias tales como jengibre, ajo, pavo, pollo, carnero, camarones y aceites pesados.
- Con exceso de humedad, comidas fritas y productos lácteos deben evadirse completamente. Limite el tofu – cómalo cocido preferiblemente con jengibre y ajo.
- Tome té verde por sus propiedades de protección del hígado y anticancerosas- tómelo descafeinado si es sensitivo a la cafeína o sufre de depresión o ansiedad.

### Acupuntura:

Las personas seropositivas usan la acupuntura para reforzar el sistema inmune, reducir el dolor y minimizar efectos secundarios de medicamentos para el VIH. Un estudio conducido en 1995 con personas co-infectadas con VIH y Hepatitis (ambas VHB y VHC) en el Quan Yin Healing Arts de San Francisco indicó que la acupuntura sola puede tener un efecto en disminuir y/o normalizar niveles de enzima del hígado. También se está llevando a cabo un estudio en Australia que está viendo la tasa de éxito del tratamiento de hepatitis con acupuntura.

# 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>