

# LAS HIERBAS MEDICINALES, LOS SUPLEMENTOS Y EL VIH



## issues to consider when deciding to use herbs, vitamins and nutritional supplements

Las vitaminas, los suplementos y las hierbas han sido utilizados durante mucho tiempo por las personas con VIH para ayudar a manejar los efectos secundarios de sus terapias o para mejorar su estado general de salud. De hecho, los estudios sugieren que casi el 70% de las personas VIH positivas—y cerca de la mitad de la población en general—utiliza algún tipo de terapia complementaria. Las más comúnmente usadas son el masaje y la acupuntura.



Desafortunadamente, no muchas de estas terapias han sido estudiadas en personas con VIH, es decir, no se ha estudiado cómo interactúan con los medicamentos comunes o si añaden algún beneficio a la terapia contra el VIH. Recientemente, varios reportes han cuestionado la seguridad de algunas de estas terapias tanto para el VIH como para otras enfermedades.

La intención de esta publicación no es disuadir a las personas sobre el uso de las terapias complementarias, sino brindarles algunos puntos de reflexión para

cuando decidan utilizarlas. Los promotores de los suplementos y las hierbas con frecuencia son los primeros en criticar los medicamentos recetados como productos de un “gran negocio”. Sin embargo, los suplementos mismos son también parte de una gigantesca industria, cuyas ventas ascienden a cerca de los 20 billones de dólares. Esta publicación destaca ciertas inquietudes que han surgido sobre el uso de varias terapias y trata algunas de las maneras de limitar los posibles riesgos al utilizarlas.

UNA PUBLICACIÓN DE

PROJECT  
*inform*

Información,  
inspiración y defensa  
para las personas  
viviendo con VIH/SIDA

MAYO DE 2004

## algunos antecedentes

Bajo el sistema de leyes actuales, las vitaminas, los suplementos y las hierbas medicinales no tienen que ser evaluados por ninguna agencia reguladora, tal como la Administración de Fármacos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por su sigla en inglés), antes de salir a la venta. Todo lo que tienen que hacer los fabricantes es aseverar que al producto se le “considera seguro en términos generales”. Lo que esto quiere decir es que no se requieren estudios para demostrar la eficacia y seguridad de estos productos. Esto deja a los consumidores con poca o ninguna información de importancia acerca de sus beneficios o posibles efectos secundarios.

Unos pocos fabricantes mencionan de manera vaga en su literatura algunos “estudios”, pero estos suelen ser muy pequeños y sin elementos de control. Además, este tipo de productos no tienen que ser fabricados de acuerdo a las mismas “Prácticas de Buena Fabricación” que se exige para la elaboración de medicamentos recetados. En consecuencia, estos varían ampliamente en cuanto a sus ingredientes activos, y aun entre los diferentes lotes de producción del mismo producto. De hecho, los estudios muestran que hoy en día algunos productos en el mercado no contienen absolutamente ningún ingrediente activo.

Los suplementos de hierbas efectivamente pueden contener sustancias químicas peligrosas, como arsénico o plomo— las cuales podrían llegar a ser fatales. También hay los que contienen medicamentos recetados. Sin embargo, los fabricantes más serios hacen un gran esfuerzo para suministrar el producto legítimo, en las cantidades que se anuncian. Pero debido a la falta de reglamentación en esta industria, no existe una manera simple de saber quién está diciendo la verdad.

Las personas deben ser conscientes sobre esta realidad y tomar medidas para reducir el riesgo de comprar productos contaminados o que carezcan de ingredientes activos. Una de las maneras de hacerlo es buscando vendedores de buena reputación. Pida orientación a un practicante capacitado en medicina alternativa, tal como un herbolario o un nutricionista que sea especializado en VIH, y obtenga información sobre los productos que está considerando utilizar. Tener solamente en cuenta lo que dicen los fabricantes de los productos no garantiza que la información sea exacta.

En sus empaques y hasta en sus sitios de Internet, algunos fabricantes alegan que la actividad de los ingredientes en sus productos ha sido comprobada. Investigue un poco para informarse mejor. Por ejemplo, algunas publicaciones como el “Reporte a los consumidores” (Consumer Report) y otros grupos como el de [www.consumerlab.com](http://www.consumerlab.com), con alguna periodicidad prueban un suplemento y reportan lo encontrado en las diferentes marcas del mismo. Sin embargo, ni siquiera eso le garantiza que usted se vaya a beneficiar con el uso del producto.

Por lo general, si una compañía demuestra integridad en algunos de los productos que han sido probados por los grupos de consumidores, ésta es una señal de que mantienen estándares similares para sus otros productos. De acuerdo a los investigadores que analizan estas terapias, la calidad de los productos que pasan por una evaluación por parte de los fabricantes no son por lo general los que se encuentran en los supermercados o las farmacias corrientes.

### ¿cuáles son los efectos secundarios?

El principal mito sobre las terapias complementarias es que no son tóxicas. Muchas personas creen que debido a que algo es “natural” o vendido sin necesidad de fórmula médica, no tiene efectos secundarios. Al contrario, muchas personas con VIH experimentan efectos secundarios de las terapias complementarias.

Por ejemplo, las hierbas medicinales chinas que contienen asta de venado pueden causar náuseas, diarrea y otros malestares estomacales. Un hombre suspendió todos sus medicamentos contra el VIH tratando de determinar cuál era el que le afectaba su estómago y por lo tanto, su calidad de vida. Resulta que cuando suspendió su terapia de hierbas (con asta de venado) se solucionaron sus problemas. No era ninguno de los medicamentos contra el VIH los que estaban provocando el malestar.

Las dosis altas de vitamina C pueden causar episodios de diarrea severa. Tomar demasiada vitamina B-6 puede llevar a complicaciones que eventualmente requieran una hospitalización, y los niveles excesivos de vitamina A pueden ser altamente tóxicos para el hígado. Estos ejemplos ilustran la necesidad de tener precaución cuando se añade a la dieta una larga lista de vitaminas.

Los efectos secundarios que producen algunas hierbas, vitaminas y suplementos podrían no manifestarse inmediatamente. Es posible que transcurran varias semanas después de comenzar a tomar la terapia antes de que aparezcan. Llevar un registro exacto de cada uno de los medicamentos que usted tome, incluyendo cuándo comienza a tomarlos y cuándo los suspende. Documentar la aparición de cualquier efecto secundario puede ayudarle a determinar cuáles son las que le están causando el problema. (Para una lista de hierbas y sus efectos secundarios conocidos, vea las páginas de 6 a 7.)



# interacción con los

## medicamentos

El St. John's Wort (mosto de San Juan o hypericin), que es una hierba utilizada popularmente para tratar la depresión leve, podría tener serias interacciones con los inhibidores de la proteasa y los inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa inversa (NNRTI). El St. John's Wort es procesado en el organismo por la misma enzima que procesa varios de los medicamentos, incluyendo a los inhibidores de la proteasa y la mayoría de los NNRTI. Esta enzima se denomina p450, y se ha reportado que varios suplementos dietéticos y de hierbas tienen algún efecto sobre ella. Dependiendo de cómo interactúen estos productos con la p450, el uso de medicamentos contra el VIH en conjunto con dichos suplementos puede o bien aumentar o disminuir los niveles del medicamento en la sangre. Entre las hierbas que se han reportado que tengan efectos sobre la p450 están el St. John's Wort, el ajo, el ginseng, la melatonina, el cardo lechero (milk thistle), el geniposide y el scullcap. Para una información más detallada sobre el St. John's Wort, lea la página 9.

En la clínica para el VIH de los Institutos Nacionales de Salud (NIH por su sigla en inglés), una mujer que después de haber iniciado un tratamiento con ritonavir (Norvir) comenzó a tomar un suplemento de ajo, desarrolló náuseas y vómitos severos, los cuales desaparecieron al suspenderse el suplemento. El ajo pudo haber aumentado los niveles de ritonavir, y por consiguiente, sus efectos secundarios. También se reportó otro caso en el que un suplemento de ajo pudo haber agravado los efectos secundarios del ritonavir. Sin embargo, no se tiene muy claro, si fue el ajo el que empeoró los efectos secundarios del ritonavir o el que los causó. (Ver la tabla de efectos secundarios de las hierbas en las páginas de 6 a 8.) Subsecuentemente, pequeños estudios con una sola dosis de ritonavir y suplemento de ajo sugieren que no existe una seria interacción entre la hierba y el medicamento, pero aún se requiere mucha más investigación.

El ajo también puede incrementar el riesgo de efectos secundarios asociados con otros medicamentos contra el VIH. Esta información, además del ya sabido efecto del ajo sobre la p450, sugiere que hasta que no se conozcan datos más exactos, se debe tener mucha precaución de juntar altas dosis de ajo con los medicamentos contra el VIH que sean

procesados por la enzima p450. Más aún, aquellas personas que utilicen los suplementos en conjunto con los medicamentos para el VIH y experimenten problemas estomacales (diarrea, náuseas o vómito) deberían considerar suspender el suplemento para ver si mejoran estos síntomas.

Un grupo en Pittsburg ha demostrado que la hierba común conocida como cardo lechero (milk thistle), también interactúa con la enzima p450. Esto indica que también podría interactuar con los medicamentos contra el VIH.

Un grupo canadiense ha demostrado que los suplementos de vitamina A (betacaroteno y otros retinoides) también tienen un efecto en la enzima p450. Aunque esto se basa en estudios en tubos de ensayo, la información sugiere que también puede existir una interacción entre las vitaminas y los medicamentos. Entonces es fácil preguntarse a continuación si los alimentos mismos interactúan con los medicamentos. De hecho sí existen interacciones entre los alimentos y los medicamentos, y es por esto que algunos de ellos son mejor absorbidos cuando se toman bien sea con o sin comidas.

La toronja inhibe el sistema de enzimas p450 y en los primeros días de los inhibidores de la proteasa algunas personas tomaban jugo de toronja junto a la versión inicial del saquinavir (Invirase), el cual era mal absorbido por el organismo, con la esperanza de aumentar los niveles del medicamento en la sangre y por consiguiente su eficacia. (La nueva versión, llamada Fortovase, ya ha corregido este problema.) Sin embargo, en general, tomar jugo de toronja junto con los inhibidores de la proteasa puede aumentar peligrosamente el nivel de estos en la sangre, aumentando también la posibilidad de causar efectos secundarios.

En términos generales, todavía no se sabe mucho sobre la interacción que los alimentos puedan tener sobre los medicamentos. ¿Quiere decir esto que la gente debe dejar de consumir alimentos? Por supuesto que no. Pero lo importante es que todavía no sabemos cómo ciertos alimentos pueden causar una variedad de interacciones. Esto resalta el hecho de que la suplementación con vitaminas en forma de pastillas,

Se sabe muy bien la importancia de una buena alimentación para la salud general, pero no así la de la suplementación con vitaminas. Esto no quiere decir que las personas no deban utilizar vitaminas, si no más bien que deben tener precaución al usarlas.

An article in *The Lancet* reports a number of herb-drug interactions that include the following herbs:

- Areca (Betel Nut)
- Ginkgo
- Psyllium
- Xiao chai hu tang
- Aji
- Ginseng
- St. John's Wort
- Valeriana
- Uña de gato (o garra del diablo)
- Goma del guar
- Saiboku-to
- Yohimbe
- Dong quai
- Kava
- Shankhapushpi
- Ajo
- Papaya
- Sho-saiko-to

## hable con su médico

Para disminuir las posibilidades de interacciones entre las hierbas y los medicamentos, los expertos en la materia recomiendan tener conversaciones a fondo—tanto con el médico como con el farmacéutico—acerca de las terapias complementarias. Esto iniciará una nueva costumbre, tanto para el médico como para el paciente. Tal vez los médicos tengan que aprender a

escuchar sin prejuizar y dar apoyo a sus pacientes sobre el uso de estas terapias, y muy probablemente serán los pacientes los que lideren este proceso de aprendizaje.

Sin embargo, los pacientes también necesitan tener una actitud abierta y honesta sobre lo que estén usando o considerando usar. Una manera de registrar la información sobre las

interacciones entre las hierbas y los medicamentos es anotar todos los suplementos que se estén usando junto al historial de medicamentos. También es importante para los pacientes, médicos y farmacéuticos mantenerse al día acerca de los estudios más recientes que se hagan sobre las posibles interacciones entre los medicamentos y las hierbas o vitaminas.

### conclusión

En general existen dos escuelas de pensamiento acerca del uso de las vitaminas. Una sostiene que las personas deben tomar suplementos en forma de pastillas. La otra es que las personas simplemente deben aumentar su consumo de vitaminas por medio de una dieta más sana. Es muy probable que la mejor estrategia para las personas que están en riesgo de tener deficiencias vitamínicas se encuentre entre estos dos enfoques.

Se desconoce si el organismo realmente puede utilizar las vitaminas que se obtienen de pastillas. Algunos argumentan que para que el organismo pueda absorber óptimamente y utilizar las vitaminas, éstas deben provenir de una mejor alimentación, con alimentos que las contengan en forma de complejos, lo cual podría ayudar a hacer un mejor uso de los nutrientes.

Las hierbas medicinales y otras vitaminas se venden como “suplementos dietéticos” y no pasan por los análisis rigurosos que deben pasar los medicamentos recetados. No están reglamentados y pueden no revelar en su etiqueta todos los ingredientes que contienen. También puede ocurrir que no contengan los ingredientes o las cantidades que anuncian. No asuma que puesto que un producto puede conseguirse sin receta médica o dice ser “natural” no tenga efectos secundarios o no interactúe de manera negativa con sus otros medicamentos.

Solamente en los Estados Unidos se estima que se gastaron cerca de 20 billones de dólares en terapias complementarias durante el año 2001. El uso de estas terapias ha aumentado casi en un 400% durante los últimos ocho años, y se estima que la mitad de las personas en los Estados Unidos las utilizan. En la actualidad, la industria ha hecho muy poco por documentar la seguridad y uso eficaz de estos productos. Es muy probable que nunca lo haga.

El gobierno de los Estados Unidos, a través de los Institutos Nacionales de Salud, ha establecido dos centros botánicos para evaluar este tipo de terapias. Próximamente se establecerá otro de estos centros. Cada pocos años, se llevan a cabo nuevas discusiones sobre cómo se podría regular mejor el mercadeo de los suplementos nutritivos y de hierbas.

A menudo existe una gran dificultad para evaluar las hierbas y la interacción que éstas pueden tener con los medicamentos, debido a que se desconocen tanto sus ingredientes activos como sus dosis. Aunque los estudios sobre las interacciones con los medicamentos típicamente toman de una semana a diez días, se espera que los que se hagan sobre la interacción de las hierbas y los medicamentos sean de mayor duración. Este es un proceso más costoso puesto que probablemente los participantes tendrán que tomar hierbas durante varias semanas antes de que pueda apreciarse algún efecto.

Aun cuando se conocen las interacciones de un producto en particular, no es claro como esté relacionado con productos similares debido a la falta de control sobre la dosificación. Puesto que no existen estudios que determinen cuál es la dosis más adecuada para muchas de las terapias complementarias, los investigadores enfrentan un nuevo reto al tener primero que seleccionar la dosis de hierbas que se van a analizar en los estudios. La financiación de estos estudios continúa siendo un problema y una limitación para avanzar en este proceso. Muchas de las compañías que venden terapias complementarias no están dispuestas a financiar estudios que podrían demostrar que sus productos no sirven para nada, que tienen efectos secundarios o que interactúan con los medicamentos comunes. Esta información podría afectar seriamente sus márgenes de ganancias. Las compañías farmacéuticas tampoco están dispuestas a financiar estos estudios por muchas de las mismas razones, y porque la FDA no se los requiere.

Cualesquiera que sean los posibles beneficios de las hierbas, las vitaminas y los suplementos, simplemente no existe ninguna información significativa que dé algún tipo de orientación cuando se toma la decisión de usarlas. En todo caso, tenga en cuenta que su uso puede acarrear ciertos riesgos. Para más información acerca de los estudios que se han hecho sobre las hierbas y vitaminas en la enfermedad del VIH, vea las páginas de 8 a 12.

## advertencia a los compradores

Algunas de las hierbas medicinales contienen sustancias controladas y posiblemente peligrosas, que han sido prohibidas por la FDA. La FDA admite que no puede ejercer suficientes controles para mantener estos productos fuera del alcance del público. Algunos informes presentados en los medios de comunicación sobre este tema en California, revelan incontables historias de personas que se han causado daño con productos que contienen plomo, arsénico, esteroides anabólicos y otras sustancias peligrosas.

Hace algunos años una variedad de suplementos de hierbas chinas utilizados para controlar la diabetes fueron sacados del mercado por la California Food and Drug Board. Esto se debió a un incidente en el que una persona con

diabetes fue hospitalizada después de tomar uno de los suplementos. Al hacer el análisis, se encontró que contenía un medicamento utilizado para tratar la diabetes. El medicamento adicional en el autodenominado “producto natural” le produjo a esta persona una sobredosis.

Con el fin de protegerse a usted mismo, busque vendedores que tengan buena reputación, investigue antes los productos y busque orientación de profesionales bien capacitados. Otros recursos que podrían ayudarle son los que investigan fraudes, tales como el AIDS Fraud Task Force y la publicación de Project Inform, *Oportunismo y fraude*, disponible al 1-800-822-7422 o [www.projectinform.org](http://www.projectinform.org).

## vitaminas y efectos secundarios potenciales

Vitamina A y beta-caroteno	Quizás es la vitamina más tóxica. Con dosis altas (más de 25,000 IU al día) es más probable que se presenten las toxicidades, incluyendo falta del apetito, pérdida de peso, malformaciones de los huesos, fracturas espontáneas, hemorragia interna, toxicidades al hígado y defectos de nacimiento.
Vitamina B-6 (piridoxina)	En ciertas personas que han tomado dosis altas (de 500 mg a 6 gramos al día) durante períodos prolongados de tiempo, se ha reportado neuropatía reversible. Para las personas que hayan tenido efectos secundarios anteriores por haber tomado dosis altas, los síntomas podrían regresar con dosis tan bajas como 50 mg al día. (Nota: La dosis diaria recomendada de esta vitamina es de 2 mg al día).
Vitamina B-12	En casos muy raros se han reportado reacciones alérgicas.
Folato	Las dosis altas han sido asociadas con disminución en la absorción del zinc y suelen enmascarar las señales de deficiencia de vitamina B-12.
Vitamina C	Las dosis altas pueden causar diarrea y problemas gastrointestinales. También existen formulaciones reguladas, que reducen los problemas estomacales. Las personas con un historial de cálculos renales deben consultar a su médico antes de tomar dosis altas.
Vitamina D	Es potencialmente muy tóxica y puede causar lesiones en los huesos. Se han reportado toxicidades con una sola dosis alta del suplemento.
Tiamina	Las dosis muy altas con administración intravenosa pueden provocar intoxicación, dolores de cabeza, convulsiones, debilidad muscular, parálisis y arritmias cardíacas.
Biotin	No se han reportado toxicidades.
Vitamina E	En dosis superiores a 1,000 mg (1,500 IU) puede interferir con la coagulación de la sangre. El uso prolongado de dosis altas (de 800 a 3,200 mg al día) ha sido asociado con náuseas, diarrea, debilidad muscular y fatiga.
Riboflavina	No se han reportado toxicidades.
Ácido pantoténico	No se han reportado toxicidades en humanos.
Vitamina K	No se han reportado toxicidades hasta en 500 veces la dosis diaria recomendada (0.5 mg/kg/día).
Niacina	La toxicidad puede estar relacionada con la formulación. El ácido nicotínico puede causar picazón, náuseas, diarrea y vómito en dosis de 2 a 4 gm al día. La nicotinamida solo produce toxicidad en raros casos. En dosis altas pueden presentarse ciertos efectos secundarios menos comunes pero más graves, tales como daños al hígado, enfermedades musculares, problemas de la visión, baja presión arterial y mala coagulación de la sangre.

# tabla de efectos secundarios en

Virtualmente cualquier hierba tiene el potencial de causar efectos secundarios. Para algunas, el riesgo es bajo y solamente se presenta cuando se usan grandes dosis o durante períodos prolongados de tiempo. Para otras, se han observado efectos secundarios severos y que podrían poner la vida en peligro, aun con una sola dosis. Un buen herbolario debe hablarle sobre los riesgos potenciales tanto de desarrollar efectos secundarios como de posibles interacciones con sus medicamentos. Sin embargo, sigue siendo muy importante que usted también hable con su médico y farmacéutico.

La siguiente es una lista de hierbas y sus efectos secundarios conocidos. *Aquellas que tienen advertencias de la FDA o que despiertan inquietudes sobre la seguridad de su uso están resaltadas en gris.* Esta lista no es completa. Si usted no ve en esta lista las hierbas que está tomando, no quiere decir que no se hayan reportado o que no existan posibles efectos secundarios. Hay muchos recursos en Internet y en otras partes que ofrecen una información más integral. Uno de estos recursos es [www.personalhealthzone.com/herbsafety.html](http://www.personalhealthzone.com/herbsafety.html).

Nombre de hierba medicinal en inglés (nombre en español en paréntesis) Otro nombre

Akebia trifoliata caulis (mu tong) Mu Tong  
Toxicidad en el riñón, posible falla renal. Esta planta medicinal contiene ácido aristólico. En el 2001 la FDA la clasificó como "Sustancia Tóxica Clase 1" y se procedió a retirar el producto del mercado.

Aloe Vera (sávila) Carrisyn  
Diarrea severa sino se prepara adecuadamente. Debe ser procesada apropiadamente. Evite ingerir la planta de Aloe Vera directamente. **AB**

Apple seeds (semillas de manzana)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Apricot Seeds (semillas de albaricoque)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y eventualmente la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Asarum sieboldii herba cum Radix (xi xin) Xi Xin  
Toxicidad en el riñón, posible falla renal. Esta planta medicinal contiene ácido aristólico. En el 2001 la FDA la clasificó como "Sustancia Tóxica Clase 1" y se procedió a retirar el producto del mercado.

Astragalus (astrágalo) Huang-chi  
Baja presión sanguínea, bajo nivel de azúcar en la sangre e incremento de la orina. Puede ocasionar mareos y fatiga. **AB**

Atractylodes (bai zhu) Bai-zhu, Pai-chu  
Toxicidad en el hígado, sedación, deshidratación (diurético), bajo nivel de azúcar en la sangre. **AB**

Bitter almond seeds (semillas de almendra amarga)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y eventualmente la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Black Tree Fungus (hongos de abeto negro)  
Puede inhibir la coagulación de la sangre y ocasionar síndromes hemorrágicos. **A**

Borage (Borrajá) Borago officinalis  
Toxicidad en el hígado.

Buckthorn Bark (cáscara sagrada) Cortex Frangulae Alni, Rhamnus  
Incremento en los movimientos intestinales (defecación), diarrea. **C**

Burdock (bardana) Arctium lappa  
Efectos neurológicos, visión borrosa, sequedad en la boca, estreñimiento, comportamiento

atípico y de expresión (incluyendo alucinaciones), incremento de la orina (diurético), bajo nivel de azúcar en la sangre y puede impactar la actividad del estrógeno. **BC**

Calamus (cálamus)  
Toxicidad en el riñón.

Cassava beans (frijoles de mandioca)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Chamomile (camomila)  
Pertenece a la familia de la ambrosía. Las personas alérgicas a la ambrosía pueden experimentar síntomas alérgicos a la Camomila. **A**

Chaparril (chaparral o gobernadora) Larrea divaricata, Larrea tridentata, Creosote bush

Náuseas, vómito, diarrea, calambres, irritación en la piel, heridas bucales y puede promover crecimiento de los tumores. La FDA expidió una advertencia en 1992 y muchas compañías retiraron voluntariamente el Chaparril de sus productos y retiraron del mercado los productos que contenían Chaparril. Sin embargo, todavía pueden existir algunos en el mercado. **B**

Cherry pits (semillas de cereza)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Choke cherry pits (cerezo silvestre)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Coconoosis (tangshen) Codonopsis pilosula, Tang-shen  
Baja presión arterial. **B**

Coltsfoot (tusilago)  
Toxicidad en el hígado, leve sensibilidad.

Comfrey (consuelda) Symphytum officinale, Symphytum asperum, Symphytum x uplandium  
Toxicidad en el hígado. Enfermedad vaso-oclusiva. Intoxicación fatal en el hígado. En el 2001 el Centro para la Seguridad Alimenticia y Nutrición Aplicada de la FDA envió cartas a los fabricantes de suplementos dietéticos aconsejándoles retirar el Comfrey de todos sus productos nutricionales debido a serios efectos que amenazan la vida por la ingestión de Comfrey. **BE**

Compound Q, Chinese cucumber root (Compuesto Q) Trichosanthes, Guaiougen, GLO223

Severos efectos secundarios de carácter neurológicos (pasando del mareo a riesgo de coma) en dosis altas, bajo nivel de azúcar en la sangre, induce el aborto. **B**

Dandelion (diente de león) Taraxacum  
Producción excesiva de gases, náuseas y vómito, sarpullidos en la piel, reacciones alérgicas; incremento de la orina (diurético). Efectos diuréticos similares a los ocasionados por el café. **BC**

Devil's Claw Root (Uña de gato o garra del diablo) Hapagophytum procumbens  
Induce el aborto. **C**

Dock Roots  
Incremento en los movimientos intestinales (defecación), diarrea. **C**

Echinacea (equinácea)  
Escozor en la piel e insomnio. Reacciones alérgicas. Puede agravar desordenes auto-inmunes (como el lupus). **AB**

Ephedra (efedra)  
Fallas y ataques cardiacos, incremento en la presión arterial.

Ganoderma (Hongo Reishi o ganoderma) Ling-zhi, reishi  
Puede inhibir la coagulación de la sangre y ocasionar síndromes hemorrágicos. **AB**

Garlic (Ajo) Allium sativum, Dasuan  
Puede inhibir la coagulación de la sangre e interferir con la función de la tiroides. Se han reportado diarrea, vómito, náuseas, pérdida de peso, falta de apetito y escozor en la piel. **AB**

Germander (germander)  
Inflamación del hígado (hepatitis), lesiones en el hígado y la muerte. Los síntomas iniciales aparentan desaparecer al parar de tomar la hierba medicinal. Si se reinicia la ingestión de la hierba genera la reparación inmediata de los síntomas. El riesgo o grado de lesiones al hígado no están aparentemente asociados a la dosis o al uso continuado. **E**

Ginseng (ginseng) Wuchaseng, Siberian, wjua, ren-shen  
Al Ginseng se le conoce como la hierba medicinal más abusada a mal utilizada. El Síndrome de Abuso del Ginseng (GAS por su sigla en inglés) esta asociado a su uso prolongado. Existen varios tipos. El Ginseng *Panax Eleterococos* produce diarrea matinal, insomnio, nerviosismo, depresión, confusión, escozor en la piel y alta presión arterial. Los Ginsengs son conocidos por incrementar los efectos de algunos antidepressivos tales como los inhibidores de la monoamina oxidasa (MOI por su sigla en inglés). Las mujeres pueden sufrir inflamación de los senos, o dolor y cambios en el ciclo menstrual (amenorrea) debido al impacto en el estrógeno. **ABCD**

Horsetail (Cola de caballo) Equisetum arvense  
Excitación, falta de apetito y control muscular, diarrea, dificultades respiratorias, convulsiones, coma y la muerte. **C**

# el uso de hierbas medicinales

Hypericin o St. John's Wort (mosto de San Juan) *Hypericum perforatum*  
Puede inducir sensibilidad a la luz (foto sensibilidad), resultando en sarpullido severos después de estar expuesto al sol. Puede también generar interacción con los antidepresivos denominados inhibidores de la monoamina oxidasa (MOIs por su sigla en inglés). En el 2000, la FDA emitió una advertencia sobre esta hierba y sus interacciones con los medicamentos contra el VIH. **ABC**

Isatis o dyer's wood root (añil) *Pan-lan-ken*  
Puede inhibir la coagulación de la sangre. **B**

Iscador o Mistletoe (muérdago)  
Toxicidad en el hígado, convulsiones, shock, insuficiencia cardíaca. **BC**

Juniper Berry (baya de enebro)  
Molestias estomacales. **C**

Kava (kava) *Piper methysticum*  
Enfermedades relacionadas con el hígado incluyendo hepatitis, cirrosis y deficiencia hepática. Al menos 8 casos de insuficiencia hepática que obligó a trasplantes de hígado, y en 3 casos se ha reportado la muerte. En el 2002 la FDA emitió una nota de advertencia en la que recomendaba informar a los usuarios de la Kava, de la posibilidad de sufrir lesiones en el hígado a pesar de que el riesgo es bajo. Es más, aquellas personas con enfermedades hepáticas o que toman medicamentos que afectan el hígado deberían tener especial cuidado.

Kelp (kelp o alga marina)  
*Laminara japonica*, *Kombu*  
Interfiere con la función de la tiroides.  
Bocio. **B**

Licorice (anis) *Pimpinella anisum*  
Alta presión arterial, retención de líquidos e incluso severos problemas cardíacos. **ABC**  
Life root (Senécio aureo)  
Enfermedades de oclusión arterial.

Lobelia (lobelia) *Lobelia inflata*  
Dependiendo de la dosis, la Lobelia puede ocasionar estimulación autónoma del sistema nervioso o depresión. En bajas dosis, produce dilatación bronquial e incremento en el ritmo respiratorio. En dosis altas puede ocasionar depresión respiratoria al igual que sudores, incremento en el ritmo cardíaco, hipotensión e incluso coma y muerte. Tan solo 60 miligramos de esta planta medicinal seca o un mililitro de tintura de Lobelia han causado las reacciones enumeradas anteriormente. **E**

Lycium Fruit, wolfberry o false jessamine (Saliciego) *Kuo-chi-tzu*, *gouqizi*  
Bajo nivel de azúcar en la sangre y lesiones en la boca. **B**

Magnolia (magnolia)  
En Febrero de 1993 fueron publicados los efectos adversos identificados en 48 mujeres con serias enfermedades renales asociadas al uso de un producto dietético herbal chino que contenía esta hierba medicinal. 18 casos culminaron en falla renal que requería trasplante del riñón o diálisis renal de por vida. **E**

Nutmeg (Nuez moscada)  
En dosis muy altas puede causar alteraciones en el estado mental, daño hepático y muerte. **C**

Pau d'Arco (lapacho morado)  
Náuseas, vómito, pérdida de peso y se han visto casos de inhibición en la coagulación sanguínea. **AB**

Peach pits (semillas de durazno)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y eventualmente la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Pear seeds (semillas de pera)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y eventualmente la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Pennyroyal Oil (aceite esencial de menta pulegium) *Hedeoma pulegiodes*, *Mentha pulegium*  
Ha sido utilizado para inducir la menstruación y el aborto. Ha causado la muerte por toxicidad en el hígado y el riñón. **C**

Peony (paeona) *Paeonia*, *Moutan bark*, *chi-shao*, *bai-shoa*, *mudan-pi*  
Molestias estomacales, náuseas, diarrea, depresión, baja presión arterial, incremento de la orina (diurético) **B**

Plum pits (semillas de ciruela)  
Puede ocasionar envenenamiento cianhídrico y eventualmente la muerte si se consume en grandes cantidades. **C**

Poke Plant, pokeweed o inkberry (raíz de *Phytolacca americana*)  
La raíz es especialmente tóxica. Puede ocasionar severas molestias estomacales, dificultades respiratorias y muerte. Varios niños han muerto por comer sus bayas. **C**

Privet (California privet) *Ligustrum*, *Nuzhenzi*  
Falla renal, baja presión arterial. **B**  
Propolis (própolis)  
Reacciones alérgicas y sarpullidos en la piel. **B**

Prunella (tolanga)  
*Xia-ku-cao*, *woundwort*, *allheal*  
Baja presión arterial, incremento de la orina (diurético), contracciones del útero, incremento en los movimientos intestinales. **B**

Red Clover (trébol rojo)  
Interfiere con la coagulación sanguínea. **B**

Rehmannia (Sheng-ti-huang)  
*Sheng-ti-huang*  
Bajo nivel de azúcar en la sangre. **B**

Salvia (salvia) *Tan-shen*  
Interfiere con la coagulación sanguínea, plaquetas, cansancio y fatiga, baja presión arterial, bajo nivel de azúcar en la sangre, incremento en la orina (diurético). **B**

Sassafras Root Bark (bálsamo de sasafrás)  
Causa cáncer y toxicidad hepática en estudios sobre animales. **C**

Schizandra (magnolia china) *Gomishi*  
Depresión, baja presión arterial, contracciones en el útero. **B**

Senna leaves (hoja de naranjo)  
*Cassia angustifolia*  
Incremento en los movimientos intestinales, diarrea. **C**

Shave Grass (patata india)  
Excitación, falta de apetito y control muscular, diarrea, dificultades para respirar, convulsiones, coma y muerte. **C**

Shiitake Mushroom (hongo shiitake)  
*Lentinus edodes*, *Xiangling*  
Puede inhibir la coagulación sanguínea y ocasionar síndrome hemorrágico. Sarpullido en la piel, baja presión arterial. **AB**

Stephania (*aristolochia fangchi*)  
En Febrero de 1993 fueron publicados los efectos adversos identificados en 48 mujeres con serias enfermedades renales asociadas al uso de un producto dietético herbal chino que contenía esta planta medicinal. 18 casos culminaron en falla renal que requería trasplante del riñón o diálisis renal de por vida. **E**

Sweet wormwood (artemisia)  
*Artemisa*, *Quindhaosu*, *mugwort*  
Reacciones alérgicas, sarpullidos en la piel, alteración del estado mental. **B**

Tang-kuei (*tang kuei*)  
*Angelica*, *Du-huo*, *bai-zhi*  
Interfiere con la coagulación sanguínea, inhibe las plaquetas, depresión y sensibilidad a la luz. **B**

Tremella (*tremella mesentérica*)  
*Auriculariaceae*, *Bai-mur*, *white tree ear*  
Inhibe las plaquetas. **B**

Yarrow (milennrama)  
*Achillea millefolium*, *Milfoil*  
Interfiere con la coagulación sanguínea, reacciones alérgicas, sarpullidos en la piel, sensibilidad a la luz. **BC**

Yohimbe (yohimbe)  
*Pausinystalia yohimbe*  
Insuficiencia renal, convulsiones y muerte. Debería ser evitada por personas con baja presión arterial, diabetes y enfermedades del corazón, hígado o riñones. Los síntomas de sobredosis incluyen debilidad y estimulación nerviosa seguida de parálisis, fatiga, desórdenes estomacales y finalmente la muerte. Algunas comidas (queso, vino rojo, hígado) pueden incrementar la posibilidad de efectos secundarios, como también puede suceder en conjunto con otras terapias de venta libre (suplementos dietéticos, descongestionantes). **E**

FUENTES: A: Stephan Korsia. IHITG, Septiembre de 1992. IHITG fue una publicación de AIDS Project Los Angeles dedicado a las terapias alternativa y complementarias. B: Kassier, W.J., et. al., Arch Intern Med-Vol. 151, Noviembre de 1991. C: The Medical Letter, Vol. 21, No. 7 (Número 528), Abril de 1976. D: Siegel, R., JAMA, Vol. 24, No. 15, Abril de 1979. E: Documento de la FDA, Enfermedades y lesiones asociadas con el uso de suplementos dietéticos seleccionados, Mayo de 2000.

## un estudio de los NIH advierte sobre el uso del St. John's Wort junto con los medicamentos contra el VIH

Un estudio conducido por los NIH encontró una interacción significativa entre la terapia de hierbas de uso

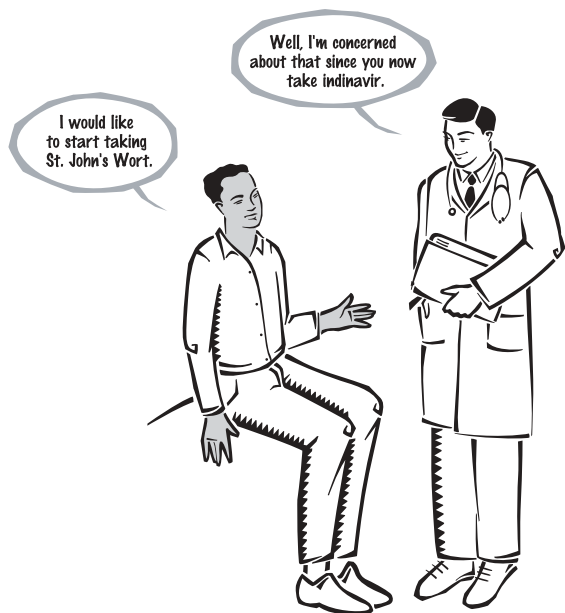
común St. John's Wort (mosto de San Juan o *Hypericum perforatum*), y el inhibidor de la proteasa indinavir (Crixivan). Los niveles en la sangre del indinavir se disminuyeron considerablemente cuando se usaron en conjunto la hierba y el medicamento, lo que a su vez redujo la potencia de este último. Esto puede provocar el rápido desarrollo de una resistencia al indinavir. La gente suele usar el St. John's Wort como un antidepresivo suave.

Es muy probable que el St. John's Wort tenga el mismo efecto tanto con otros inhibidores de la proteasa como con los NNRTI. Se recomienda a las personas que toman estos medicamentos que se abstengan de usar St. John's Wort. Problemas similares de interacción pueden ocurrir entre las hierbas y los medicamentos utilizados para tratar otras enfermedades que

ponen la vida en peligro, tales como las enfermedades del corazón.

Una posible limitación de este hallazgo es que no está claro cómo se aplica a las diferentes formas del St. John's Wort que se encuentran en el mercado. No es posible determinar cuál es su calidad o qué cantidad de la hierba se encuentra presente en el producto. Las diferentes marcas pueden tener un efecto bien sea más fuerte o más débil. Además, la metodología que se utilizó en el estudio todavía no ha sido completamente explicada.

Como lo demuestra este estudio, es muy posible que algunos de los suplementos nutricionales de hierbas disminuyan la eficacia de los medicamentos contra el VIH u otros medicamentos. Las personas que utilizan terapias complementarias deben siempre discutir las posibles interacciones con sus médicos o farmacéuticos.



## la vitamina A (betacaroteno y retinoides) y las interacciones con los medicamentos contra el VIH

En general, cuando se usan independientemente en dosis razonables, los productos nutricionales como los suplementos de vitamina A, se consideran seguros. Las nuevas informaciones sugieren que cuando se usan con otras terapias, incluyendo los medicamentos contra el VIH y otros productos nutricionales, pueden ocurrir interacciones que alteran tanto la eficacia como la seguridad del producto.

Las deficiencias de vitamina A (retinol, betacaroteno) han sido asociadas con el avance de la enfermedad del VIH. No está claro si tomar suplementos de vitamina A tales como los retinoides o el betacaroteno ayuda a las personas con VIH a corregir la deficiencia. Más aún, continúan los interrogantes acerca de si los suplementos de vitamina A ocasionan interacciones con los medicamentos.

Un equipo de investigadores en Canadá se dedicó a evaluar si los diferentes suplementos de vitamina A interactuaban con la enzima p450. Se evaluaron cuatro tipos de tabletas y dos cápsulas de gel suave. Todos los productos que se probaron tenían contenidos más bajos de betacaroteno de lo que se anunciaba en la etiqueta. Uno de los productos tenía diez veces

menos la cantidad de betacaroteno que lo anunciado, y la mayoría tenían por lo menos la mitad de lo que anunciaban.

Todas las formas de vitamina A (retinal, retinol, retinate y betacaroteno) así como todos los productos ensayados tenían efectos inhibidores en la enzima p450 de moderados (de 45 a 60%) a fuertes (de 65 a 100%). Por consiguiente, es muy probable que estos productos (y posiblemente otros suplementos nutritivos) tengan interacciones con los medicamentos contra el VIH. Sin embargo, se necesitan estudios en humanos para entender el alcance de estos hallazgos.

Estos datos sugieren que hay posibles interacciones reales entre los medicamentos y las vitaminas con resultados potencialmente dañinos para las personas que toman medicamentos contra el VIH. Se necesita mucha más información para entender completamente estas interacciones y su impacto en la eficacia y efectos secundarios de las terapias. También se necesita información sobre cómo modificar las dosis de cualquiera de las terapias para reducir el riesgo de desarrollar resistencia a los medicamentos y aumentar las posibilidades de beneficiarse de ambas.



## el selenio y el VIH

Todavía existe mucha controversia sobre el uso del selenio por las personas con VIH. El selenio es una sustancia tóxica que se esparce por el medio ambiente a través del uso de combustibles provenientes de fósiles y otros procesos industriales. A menudo se encuentran vestigios de esta sustancia en el agua potable. Los síntomas de consumir demasiado selenio incluyen caída del cabello y resquebrajamiento de las uñas, enrojecimiento de la piel, ampollas, vómito, fatiga, defectos neurológicos y daños al hígado y al bazo.



También existen trazas de selenio en los alimentos que consumimos. En estos niveles bajos, el selenio es esencial para una función inmunológica adecuada. La cantidad recomendada diariamente (para todas las edades y los dos sexos) es de 55 microgramos (mcg). Los niveles son ligeramente mayores para las mujeres que están en embarazo (60 mcg) o amamantando (70 mcg). El Instituto de Medicina ha determinado que el consumo diario máximo antes de causar efectos tóxicos es de aproximadamente 400 mcg por adulto.

Las deficiencias de selenio se ven raramente en los Estados Unidos, aunque se han observado en personas con Nutrición Parental Total (TPN por su sigla en inglés). La TPN se utiliza algunas veces para tratar el síndrome de desgaste en las personas con VIH. Es una práctica estandarizada que los médicos revisen el nivel de selenio en las personas con TPN y que de ser necesario, lo suplementen.

La toxicidad al selenio ha sido observada en personas que utilizan suplementos de selenio. En un caso, los altos niveles causaron envenenamiento con selenio a un hombre que utilizaba el suplemento para manejar la fatiga. Los investigadores analizaron el producto de venta libre y encontraron niveles de selenio de 500 a 1000 veces mayores que lo que decía en la etiqueta que contenía cada pastilla. Esto llevó a que se hicieran advertencias sobre las dietas inusuales y los suplementos vitamínicos como los causantes más comunes de la toxicidad por selenio en los Estados Unidos.

Varios estudios sugieren que los bajos niveles de selenio están relacionados con el avance de la enfermedad del VIH. Un estudio con 24 niños y otro con 125 adultos han mostrado que aquellos con estas deficiencias tenían un mayor riesgo del avance de la enfermedad y por consiguiente de la muerte. Sin embargo, no se sabe si los suplementos de selenio pueden hacer alguna diferencia.

Otros estudios sugieren que el VIH necesita selenio para poder reproducirse. Algunos han propuesto que cuando el VIH ha usado la totalidad del selenio en una célula dada, podría salir de esa célula para ir a buscar

selenio infectando nuevas células. Curiosamente, las mujeres VIH positivas con bajos niveles de selenio tienen tasas más altas de VIH en las secreciones vaginales. De nuevo, no está claro si la deficiencia de selenio es una causa o un efecto del avance de la enfermedad del VIH y si los suplementos ayudarían o harían daño.

Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Miami comparó suplementos de selenio (200 µg al día) con un placebo en 259 personas con VIH (147 hombres y 112 mujeres). La información acerca de los recuentos de células CD4+, la carga viral y otros parámetros fue recolectada en la primera visita del estudio y de ahí en adelante cada seis meses durante dos años.

Uno de los componentes del estudio era evaluar la frecuencia de las hospitalizaciones entre los que recibían selenio en comparación a un placebo. Desafortunadamente, ciertos descuidos en el reporte de los datos acerca de este aspecto del estudio, lo dejan completamente ininterpretable.

Además, los investigadores examinaron los niveles de selenio en la sangre en las 112 mujeres seropositivas que recibían terapias contra el VIH. Se buscaban vínculos entre los niveles de selenio y el riesgo de células cervicales precancerosas (displasia cervical). Aunque los niveles de selenio eran menores en las mujeres que desarrollaron displasia, el uso de los suplementos no marcó ninguna diferencia en cuanto al riesgo de desarrollar displasia. Cinco de las mujeres que usaron suplementos de selenio y siete de las que usaron el placebo desarrollaron displasia.

En resumen, lo máximo que puede concluirse de estos reportes es que aún permanece totalmente desconocido si los suplementos de selenio ofrecen algún beneficio o perjuicio en absoluto. Los riesgos de displasia cervical parecen ligeramente mayores cuando los niveles de selenio están bajos, pero los suplementos de selenio no parecen eliminar este riesgo. Este descuido en el reporte de los datos es una tragedia. Es muy importante que se lleve a cabo una investigación bien diseñada en la que se evalúen los posibles beneficios (y riesgos) de los suplementos de selenio.

## Las cantidades de selenio que se encuentran en distintos alimentos:

Alimento	Micro-gramos	% del valor diario
Nueces del Brasil, secas y sin blanquear, 1 oz	840	1,200
Atún, enlatado en aceite y colado, 3 1/2 oz	78	111
Carne de res / ternera, hígado, 3 oz	48	69
Bacalao, cocido, al calor seco, 3 oz	40	57
Fideos, enriquecidos, hervidos, 1 taza	35	50
Macarrones con queso (caja de mezcla), 1 taza	32	46
Pechuga de pavo, asada al horno, 3 1/2 oz	31	44
Macarrones o codos enriquecidos, hervidos 1 taza	30	43
Espaguetis con salsa de carne, 1 taza	25	36
Pollo, solamente la carne de 1/2 pechuga	24	34
Trozos de carne al horno, solamente magros, asados al horno, 3 oz	23	33
Pan, enriquecido, de trigo integral, 2 rebanadas	20	29
Avena, cocida, 1 taza	16	23
Un huevo grande, crudo, completo	15	21
Pan, enriquecido, blanco, 2 rebanadas	14	20
Arroz, enriquecido de granos grandes, cocido, 1 taza	14	20
Requesón, bajo en grasa al 2%, 1/2 taza	11	16
Nueces secas, 1 oz	5	7
Queso Cheddar, 1 oz	4	6

## la vitamina E, la vitamina A y las terapias contra el VIH

Algunos reportes anteriores sugerían que los niveles de vitamina E son bajos en las personas con VIH. Además, los niveles bajos de la vitamina E han sido asociados con un mayor riesgo de avance de la enfermedad. Algunos investigadores del Reino Unido trataron de evaluar los niveles de vitamina E de 33 personas antes y seis meses después de comenzar a tomar la terapia contra el VIH. Se compararon los niveles contra los que habían sido observados en personas seronegativas saludables. No eran elegibles quienes estuvieran tomando multivitamínicos.

Los investigadores encontraron que antes de comenzar a tomar la terapia, los niveles de vitamina E eran más bajos (21  $\mu\text{mol/l}$ ) entre las personas con VIH en comparación a las personas seronegativas (30  $\mu\text{mol/l}$ ). Contrario a los reportes anteriores, las personas con SIDA tenían niveles ligeramente más altos de vitamina E (24  $\mu\text{mol/l}$ ) que las personas VIH positivas que no tenían SIDA (19  $\mu\text{mol/l}$ ). Después de seis semanas de terapia. Los niveles de vitamina E se normalizaron entre las personas con VIH (28  $\mu\text{mol/l}$ ) en comparación con las personas seronegativas (26  $\mu\text{mol/l}$ ).

También se evaluaron los niveles de vitamina A y no se observaron diferencias antes o seis semanas después de comenzar a tomar la terapia contra el VIH. Más aún, los niveles de vitamina A estaban dentro de los límites saludables, aproximadamente similares a los observados en personas seronegativas, tanto antes como después de iniciar la terapia. Posteriormente, no se observaron diferencias en los niveles de vitamina A entre las personas seropositivas sanas y las que tenían SIDA.

Este estudio sugiere que posiblemente no sean necesarios los suplementos de vitamina E para las personas que toman terapias contra el VIH. Más aún, no se notaron deficiencias de vitamina A en la infección del VIH, sin importar en qué etapa se encuentre. Queda sin aclarar si los suplementos de vitamina E benefician a las personas que no están tomando una terapia contra el VIH.

[www.projectinform.org](http://www.projectinform.org)



¡Conéctese a Internet y lea a cualquier hora la información sobre tratamientos desde la privacidad de su hogar!

## los suplementos de vitaminas y el VIH en las mujeres (implicaciones para todo el mundo)

Se han observado deficiencias de vitaminas en personas en las etapas iniciales de la infección por el VIH. Esto ha despertado el interés por el uso de los multivitamínicos, particularmente en sitios con pocos recursos o donde existen problemas de malnutrición. Un estudio en Tanzania, África, entre mujeres seropositivas en embarazo mostró que el uso de multivitamínicos causó un menor número de muertes de los bebés por nacer, mayor peso en el momento del nacimiento y menos nacimientos prematuros.

Sin embargo, se observaron tendencias en cuanto a que los bebés nacidos de madres seropositivas que tomaron multivitamínicos durante el embarazo estaban más propensos a contraer la infección del VIH. Debido a esto, se inició otro estudio en Kenia para examinar el efecto que el uso diario de multivitamínicos (o un placebo) tenía en los niveles del VIH en la vagina y el cuello uterino.

El uso de multivitamínicos estuvo asociado con recuentos ligeramente mayores de CD4+ y CD8+ y ningún cambio en los niveles del VIH en la sangre. Sin embargo, también estuvo asociado con una mayor presencia del virus en la vagina, con niveles mayores por aproximadamente medio log en los raspados vaginales. El porcentaje de células vaginales con VIH fue mayor en las que tomaron el multivitamínico (31%) en comparación con las que tomaron el placebo (17%). Las diferencias en cuanto a las células cervicales fueron menos impactantes.

Los investigadores especulan que es muy probable que el uso diario de multivitamínicos entre las mujeres no las proteja del avance de la enfermedad del VIH y aumente la probabilidad de que pasen el virus a otras personas. Estos resultados son quizás más relevantes en lugares donde las terapias contra el VIH nos están tan disponibles o para quienes elijan no utilizarlas en conjunto con los multivitamínicos. El uso de multivitamínicos estuvo asociado con mejores indicadores de la salud inmunológica (ligeros aumentos en los recuentos de células CD4+ y CD8+). Se desconoce si la mayor presencia del VIH en la vagina debido al uso de multivitamínicos pueda ser controlada con el uso de una terapia contra el VIH. (Las mujeres en este estudio no estaban tomando terapias contra el VIH.)

Otro estudio en Kenia encontró que las deficiencias en la vitamina A en la sangre estaban asociadas a una mayor presencia del VIH en la vagina durante el embarazo, así como en la leche materna. Igualmente, se presentaron un mayor número de transmisiones del virus de la madre

al bebé, menores recuentos de células CD4+ y un avance más rápido de la enfermedad. Cuatrocientas mujeres potencialmente aptas para engendrar tomaron o bien un suplemento de vitamina A—a las dosis recomendadas por la Organización Mundial de la Salud—o un placebo para corregir las deficiencias en los niveles de vitamina A. El estudio encontró que los suplementos no tenían ningún efecto en cuanto a la presencia del VIH en la vagina, los niveles del virus en la sangre, o los recuentos de células CD4+ o CD8+.

Estos hallazgos resultaron ciertos para el 59% de las mujeres que tenían deficiencias notorias de vitamina A al comienzo del estudio. Esto sugiere que aunque las deficiencias de vitamina A pueden estar asociadas con resultados menos favorables en cuanto a la transmisión del VIH de la madre al bebé, es muy probable que los suplementos no vayan a solucionar este problema. Lo mismo que en el otro estudio, no se evaluó el uso conjunto de los suplementos con la terapia contra el VIH.



## las deficiencias de zinc y el VIH

Las deficiencias del zinc en la dieta han sido asociados con una menor función inmunológica y posiblemente con una mayor reproducción del VIH. Los usuarios de drogas son los que están particularmente a riesgo de estas deficiencias por una



Para más información de tratamiento, llamada la línea nacional de ayuda sobre tratamientos para el VIH/SIDA de Project Inform al 1-800-822-7422.

variedad de razones. Entre éstas están una mala alimentación, una mala absorción de los nutrientes y un mal procesamiento de los nutrientes por parte del organismo.

Un equipo de investigadores en la Florida examinó el estatus nutricional e inmunológico de 118 personas seropositivas usuarias de drogas inyectadas. Se encontró que quienes consumían dietas con mayores niveles de zinc mostrar

niveles más altos de zinc en la sangre. Esto sugiere que, en general, mejorar la dieta de una persona da como resultado niveles más normales de zinc.

El estudio también mostró que las personas con niveles bajos de zinc tenían recuentos de células CD4+ un poco menores, probablemente por debajo de 200. Sin embargo, sería apresurado concluir que los niveles bajos de zinc son la causa de los recuentos bajos de células CD4+ y no meramente un efecto del avance de la enfermedad. En general este estudio es alentador en cuanto que muestra que simplemente mejorando la dieta, sin necesidad de suplementos, se producen mayores niveles de zinc en la sangre y un mejor estatus inmunológico. Hay otro estudio en curso para analizar si los suplementos de zinc mejoran los niveles del mismo en la sangre y si esto tiene algún efecto en el VIH o en cuanto a los indicadores inmunológicos.

YES, I WANT TO HELP PROJECT INFORM! OUR MAILING LIST IS CONFIDENTIAL.

<input type="checkbox"/> WISE WORDS <input type="checkbox"/> EN ESPAÑOL Three-times yearly newsletter with information by, for and about women.  <input type="checkbox"/> PI PERSPECTIVE <input type="checkbox"/> EN ESPAÑOL Three-times yearly cutting-edge HIV treatment journal.  <input type="checkbox"/> INTRO PACKET <input type="checkbox"/> EN ESPAÑOL Beginning HIV treatment information to help you make decisions.  <input type="checkbox"/> TAN ALERT Grassroots advocacy network newsletter (email only).	<input type="checkbox"/> Enclosed is my donation of \$_____ to help Project Inform. <input type="checkbox"/> I can't help right now, but I would like to receive the free publications checked at left. <input type="checkbox"/> Please take me off your mailing list.  <hr/> Mr. / Ms. / Mrs.  <hr/> Address _____ <input type="checkbox"/> This is a new address.  <hr/> City _____ State _____ Zip _____ Email _____ FACT _____
---	--

Project Inform 205 13th Street, Suite 2001 San Francisco, CA 94103-2461 TEL 415.558.8669 FAX 415.558.0684 HOTLINE 1.800.822.7422