

Cómo mantener el peso y la buena nutrición



Traducido y adaptado al español por Luis D. Merino.

Cómo mantener el peso y la buena nutrición

promueven la salud general y la capacidad del organismo para combatir la enfermedad.

A pesar de esto, la malnutrición y la pérdida de peso son problemas comunes asociados con la enfermedad del VIH. La malnutrición puede ser el resultado de una pérdida del apetito debida a depresión, fatiga, enfermedad o el efecto secundario de un medicamento. Si no se presenta una pérdida obvia de peso en la persona, podría pasar desapercibida.

La pérdida de peso suele ser una señal obvia de la malnutrición. Puede comenzar y volverse severa en cualquier momento del curso de la enfermedad del VIH. El desgaste es una pérdida extrema de peso—es decir, la pérdida inexplicada del 10% o más del peso normal de una persona. Algunos individuos reportan haber experimentado desgaste a pesar de tener recuentos muy altos de células CD4+. Sin embargo, el riesgo de desgaste y malnutrición severos aumentan dramáticamente cuando los recuentos de CD4+ caen por debajo de 100.

Existen muchas maneras de manejar su nutrición y su peso. Una estrategia integral para tratar el VIH deberá comprender estas áreas. Su peso debe ser monitoreado con el mismo esmero que los recuentos de células CD4+ y otros resultados de laboratorio. Es de suma importancia prevenir, detectar y contrarrestar la pérdida de peso de manera temprana. Los especialistas en este tema opinan que la diferencia entre un tratamiento exitoso de una infección oportunista y uno fallido, puede depender de una pocas libras de peso.

Hay muchas maneras de prevenir y tratar la pérdida de peso. Podrían requerirse diferentes estrategias a lo largo de la enfermedad del VIH. Una persona sana, sin señales obvias de pérdida de peso, probablemente desarrollará un tipo de estrategia muy diferente a alguien con una pérdida significativa de peso. Igualmente, la pérdida de peso provocada por problemas intestinales (trastornos gastrointestinales), diarrea u otros problemas por el estilo, pueden requerir diferentes intervenciones a la pérdida de peso debida únicamente a los efectos secundarios de un medicamento.

Para tener éxito, es de gran importancia encontrar un programa de nutrición y mantenimiento del peso que encaje tanto en su estilo de vida como en sus necesidades nutricionales. Los

La buena nutrición y el mantenimiento del peso son extremadamente importantes para las personas con VIH. Las vitaminas, los nutrientes y la energía que proveen los alimentos nutritivos pueden ayudar a mantener a raya la enfermedad. El mantenimiento del peso y la prevención de la pérdida de masa corporal,

siguientes son algunos puntos a considerar, lo cuales serán explicados con mayor profundidad más adelante en este artículo.

- Incluya la nutrición y el ejercicio como parte integral de la estrategia de tratamiento contra el VIH.
- Diagnostique rigurosamente y trate adecuadamente las causas de la pérdida de peso.
- Siga las normas que sean razonables para una preparación “más segura” de los alimentos.
- Cuando sea necesario, considere el uso de suplementos para sustituir cualquier deficiencia.
- Aprenda las ventajas y desventajas de varias intervenciones.
- La nutrición y el ejercicio como parte integral de la estrategia de tratamiento contra el VIH.

No se puede destacar lo suficiente la importancia de la nutrición y el mantenimiento de la masa corporal. Una buena nutrición, combinada con ejercicio, fortalece el cuerpo y la mente. Juntos, pueden proveer una base sólida para optimizar los beneficios de las terapias para tratar el VIH y otras infecciones.

La mayoría de los médicos y personas con VIH no reconocen las primeras señales de la pérdida de peso. Entre las maneras de ayudar a prevenir el desgaste y la malnutrición están el monitoreo cuidadoso del peso, utilizando exámenes de laboratorio para detectar si hay deficiencias en alguna vitamina u hormona, y el desarrollo de un

Índice

Diagnóstico y tratamiento de las causas	2
Considere el uso de suplementos	2
Suplementos vitamínicos	3
Recomendaciones para una preparación “más segura” de los alimentos	3
Aprenda las ventajas y las desventajas de la intervenciones ..	4
Suplementos para subir de peso	4
Estimulantes del apetito	5
Terapia hormonal	5
Manipulación de citoquinas ..	6
Nutrición parenteral parcial o total	6
Pensamientos finales	6
Inquietudes nutricionales de las mujeres con VIH	7



Para contactar el Project Inform puede hacerlo de las siguientes maneras:

Hotline Nacional 800-822-7422 Hotline San Francisco y Internacional 415-558-9051
Oficina administrativo 415-558-8669 FAX 415-558-0684 WEBSITE www.projectinform.org

© 2003 Project Inform, Inc., 205 13th Street #2001, San Francisco, CA 94103-2461



Cómo mantener el peso y la buena nutrición

programa de nutrición y ejercicio. Cuando sea posible, es mucho mejor corregir los problemas nutricionales antes de que se vuelvan severos. Esto podría implicar un mejoramiento en la dieta, o el uso de estimulantes del apetito o suplementos para subir de peso.

Las estrategias que usted utilice para manejar la nutrición y el ejercicio deben ser revisadas periódicamente, para poder así adaptarlas a sus necesidades cambiantes. Dos personas en la misma etapa de desgaste pueden manejar la nutrición y el ejercicio de forma diferente. Alguien dispuesto a seguir un régimen de ejercicios físicos y una dieta cuidadosa, puede recuperarse del desgaste simplemente adoptando mejores hábitos alimenticios. Alguien que esté menos inclinado al ejercicio y que encuentre mayores dificultades en seguir una dieta podría necesitar intervenciones más invasivas, que podrían ir desde el uso de estimulantes del apetito y suplementos hasta una nutrición parenteral total (TPN por su sigla en inglés). Ambas personas pueden recuperarse exitosamente del desgaste, pero cada intervención refleja ciertos factores y elecciones del estilo de vida individual. Existen ventajas y desventajas para cada elección. Obtenga información, sopesa los riesgos y los beneficios, y desarrolle un plan realista para prevenir o contrarrestar el desgaste.

Muchas personas que experimentan pérdida de peso o malnutrición se sienten frágiles y evitan el ejercicio extenuante. También tienden a sentirse deprimidas—que es un problema relacionado con la malnutrición. Estos sentimientos suelen ser un obstáculo para mantener una buena nutrición y un plan adecuado de ejercicios, lo que perpetúa un peligroso círculo vicioso. Aun si se siente frágil, su cuerpo es mucho más resistente de lo que usted piensa.

Diagnóstico y tratamiento de las causas

Es extremadamente importante para usted y su médico diagnosticar rigurosamente y tratar la(s) causa(s) de la pérdida de peso. El VIH y los problemas asociados con esta enfermedad pueden causar pérdida de peso y masa corporal, fatiga y diarrea crónica. Los intestinos son uno de los primeros sitios en los que el virus del VIH se establece en el organismo. Muchas infecciones bacterianas, virales, micóticas (por hongos) y parasitarias del intestino crecen sin control una vez que el sistema inmunológico se ha debilitado. Esto puede contribuir a la pérdida de peso.

Algunos médicos hacen pruebas regulares para identificar la(s) causa(s) de la diarrea y la pérdida de peso. Otros solamente tratan los síntomas. Es importante hacer ambas cosas. Un diagnóstico agresivo debe ir acompañado de un tratamiento agresivo.

A pesar de lo dicho anteriormente, el diagnóstico y el tratamiento de la pérdida inexplicada de peso pueden ser difíciles ya que podrían deberse a múltiples causas simultáneamente. Por ejemplo, en los exámenes de laboratorio, un parásito puede ser identificado

como el causante de la diarrea, pero al tratarlo se puede solamente reducir más no solucionar el problema. Esto quizás se deba a que el parásito estaba “enmascarando” otra infección, y por consiguiente, tal vez sean necesarios más exámenes y tratamientos para afrontar el(los) problema(s) subyacente(s).

Por otro lado, algunas veces el desgaste se debe a la malabsorción, cuando los tejidos y las células del recubrimiento del intestino han perdido la capacidad de transferir los nutrientes. Saber de qué se trata exactamente el problema ayuda a seleccionar el tratamiento adecuado.

Es de suma importancia encontrar la(s) causa(s) de la pérdida de peso y la diarrea para encontrar la solución correcta. Tratar solamente los síntomas, sin saber las causas subyacentes, puede a veces hacer más daño que bien.

Considere el uso de suplementos

En la enfermedad del VIH, aun cuando los recuentos de células CD4+ sean altos y no haya señales aparentes de la enfermedad, podrían existir algunas deficiencias nutricionales. Muchas personas tratan de darle a su cuerpo una ventaja sobre el VIH añadiendo a sus dietas vitaminas y otros suplementos nutricionales.

Esto puede ayudar a corregir algunas deficiencias menores y fortalecer las defensas inmunológicas naturales del cuerpo. Pero aún se requieren muchas investigaciones para documentar completamente las deficiencias vitamínicas y nutricionales que se presentan a lo largo de la enfermedad del VIH, y cómo los suplementos podrían afectar estos problemas. Sin embargo, es de sentido común utilizar un nivel razonable de suplementos para restituir las deficiencias.

Las vitaminas y los suplementos nutricionales no deben ser utilizados para reemplazar los alimentos. Cuando sea posible, es mejor consumir las vitaminas por medio de mejores hábitos de alimentación. Los suplementos pueden ser demasiado costosos para las personas con presupuestos ajustados, discapacitadas o en otros programas de asistencia. Algunas personas gastan cientos de dólares al mes en estos productos. En algunos casos, probablemente no sean necesarios. Existe poca información que apoye el uso de las “megadosis” de vitaminas y suplementos para la enfermedad del VIH.

Algunos estados y países tienen programas que ayudan a cubrir el costo de las terapias alternativas y los suplementos. Para ver si estos programas están en la zona donde usted vive, llame a su departamento de salud local.

El uso de las vitaminas, al igual que la nutrición y los planes de ejercicio, deben ser reevaluados periódicamente. Su médico puede ayudarle a esto o remitirlo a un dietista profesional que sea especialista en estos temas.



Cómo mantener el peso y la buena nutrición

Suplementos vitamínicos

Su médico o un dietista profesional que se especialice en el VIH puede ayudarle a diseñar el plan de nutrición que mejor le funcione a usted. La siguiente lista se ofrece simplemente como tema de discusión con su médico o dietista profesional. Considere usar estos suplementos una vez al día, preferiblemente con el desayuno o el almuerzo:

- 1x "Ultimate One" o un complejo vitamínico equivalente
- 1x beta caroteno (25,000 iu)
- 1x vitamina B-12 (500mcg)
- 1x combinación de calcio/magnesio/zinc (CMZ) (1,000mg/400mg/15mg)
- 1x hierro
- 1x vitamina E (200mg)
- 1x selenio (400mcg)
- 1x zinc (50mg además del CMZ)
- 1x ácido fólico
- 1x vitamina C (3,000mg)
- 1x acidophilus en cápsulas, de 10 a 20 minutos después de comer

En otra comida:

- 1x B-12 (500mcg)
- 1x vitamina C (1,500mg)
- 1x acidophilus al poco tiempo después de una comida

Si alguien comenzara todas estas vitaminas a la vez, seguramente desarrollaría problemas estomacales o diarrea. Si usted está considerando tomar vitaminas y en la actualidad no está tomando ningún suplemento, probablemente lo mejor sería que comenzara con un solo buen multivitamínico, una vez al día. Entérese acerca de cuáles son sus otras opciones. Si considera el uso de otras vitaminas, añádalas poco a poco a su rutina y no de una sola vez. Esto disminuirá los posibles efectos secundarios. Para más información sobre vitaminas lea el documento de Project Inform *Las hierbas, los suplementos y el VIH*.

La capacidad del organismo para absorber los nutrientes parece disminuir con el curso de la enfermedad del VIH. Por consiguiente, puede ser útil agregar aminoácidos y otras enzimas que ayuden a digerir los alimentos. En este caso, no se tiene claro si tomar dosis de suplementos cada vez mayores produce un beneficio adicional.

Algunos médicos que se especializan en el uso de vitaminas y suplementos recomiendan administrar vitaminas intravenosamente (por la vena) cuando la absorción se convierte en un problema. Esto no es tan mala idea ya que las fórmulas convencionales de la alimentación parenteral (explicadas posteriormente) incluyen en su composición suplementos de vitaminas. Igualmente, algunos hospitales incluyen suplementos nutricionales intravenosos cuando los pacientes tienen restricciones en su alimentación.

Una de las dificultades para tomar una decisión sobre el uso de vitaminas es que esta industria no tiene regulaciones de ningún tipo. Esto quiere decir que cuando usted compra un producto, este podría no contener lo que anuncia en su etiqueta. Una fuente que puede ayudarle a evaluar las diferentes marcas de las vitaminas es www.consumerlabs.com.

Llevar regular u ocasionalmente una bolsa con todas las vitaminas y suplementos que usted toma a su cita médica es una importante manera de monitorear su salud. Incluya en la bolsa todas las vitaminas, hierbas medicinales, suplementos nutricionales y medicamentos recetados. Luego pídale a su médico o farmacéutico que revise sus terapias para ver si son seguras, apropiadas, compatibles y cuáles son sus instrucciones de uso. Esto le ayudará a evitar las interacciones dañinas y a diagnosticar los síntomas causados por los efectos secundarios o la interacción entre las diferentes terapias.

Recuerde que por el solo hecho de que algo sea de venta libre o percibido como "alternativo" o "natural", no quiere decir que no sea tóxico o que se pueda tomar sin peligro en conjunto con otras terapias. Para más información, lea las publicaciones de Project Inform *Interacciones entre los medicamentos y Las hierbas, los suplementos y el VIH*, disponibles llamando a la línea gratuita de ayuda (Hotline) al 1-800-822-7422 o visitando a www.projectinform.org.

Recomendaciones para una preparación "más segura" de los alimentos

La manipulación adecuada de los alimentos es un área que puede afectar grandemente su habilidad para mantener una buena nutrición y un plan de ejercicios. Una manipulación y preparación cuidadosa de las comidas, además de evitar ciertos tipos de alimentos que pudieran resultar dañinos, podría ayudar a prevenir infecciones, las cuales suelen afectar su capacidad de mantener un peso saludable. Para obtener una información completa acerca de la manipulación de los alimentos, lea el artículo de Project Inform *Seguridad de los alimentos en el hogar*, disponible a través de nuestra línea gratuita de ayuda o nuestro sitio de Internet. Mientras tanto, a continuación ofrecemos algunas recomendaciones básicas tales como:

- Lave muy bien las frutas y verduras para eliminar ciertos organismos como el *Mycobacterium avium intracellulare* (MAI, el cual causa el MAC) que se encuentra en la tierra. Utilice un cepillo para verduras para quitarles la tierra y los productos químicos. Evite comer verduras frescas y ensaladas en restaurantes o en cualquier otro sitio donde no tenga la certeza de que han sido lavados adecuadamente para satisfacer sus necesidades.
- Evite comer huevos crudos y los alimentos que los contengan. Cada año se presentan miles de casos de contaminación con



Cómo mantener el peso y la buena nutrición

salmonella por comer ensaladas Cesar hechas con huevos crudos. Si come ensalada en un restaurante, pregunte si utilizan huevos crudos para preparar el aderezo u otros alimentos; evite al máximo comer huevos crudos.

- Cocine bien la carne. Evite la carne “rosada”, así como todas las carnes crudas o los platos que las utilizan, como el sushi. Enfermedades como la salmonella, la toxoplasmosis y los parásitos se encuentran en las carnes crudas o a medio cocinar.
- Evite los mariscos crudos como ostras y almejas, ya que pueden contener organismos como el virus de la hepatitis A y una variedad de parásitos.
- Use diferentes tablas de corte para los alimentos crudos y cocinados. Por ejemplo las ensaladas preparadas en una tabla de corte que ha sido utilizada para cortar carnes puede estar contaminada por los organismos de la carne.
- Lave con frecuencia sus manos, así como los utensilios de cocina y las tablas de corte durante la preparación de los alimentos. Esto ayudará a evitar que los jugos de la carne contaminen el queso, las verduras y los otros alimentos.
- Mantenga bien limpios los aparatos eléctricos de la cocina, estantes, mostradores, refrigeradores, congeladores y utensilios. Lave frecuentemente las esponjas y las toallas. La cocción y el almacenaje adecuado de los alimentos puede ayudar a reducir el riesgo de las enfermedades que se transmiten por medio de los alimentos.
- Lave sus manos y todos los utensilios con agua y jabón cada vez que se vaya a manipular los alimentos. Esto ayuda a prevenir la contaminación cruzada.
- Deje hervir el agua de tomar entre uno y cinco minutos para evitar la Criptosporidiosis. Algunos filtros de agua pueden eliminar los elementos contaminantes del agua de la llave, pero lea el folleto informativo del filtro para asegurarse de que esto sea cierto. Para más información lea las publicaciones, *Criptosporidiosis y Seguridad de los alimentos en el hogar*, disponibles a través de Project Inform.
- Descongele las carnes en el refrigerador o en el microondas más bien que al aire libre. Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40° Fahrenheit o menos.
- Es posible encontrar otras normas sobre la preparación segura de los alimentos en las librerías que tengan materiales sobre nutrición y VIH.

Aprenda las ventajas y las desventajas de las intervenciones

Muchos productos y estrategias les ayudan a las personas con la nutrición y el desgaste. Pero no existen soluciones garantizadas para cada situación. Por otro lado, se hace mucha alharaca y hay mucha desinformación sobre dichos productos. Los suplementos y las vitaminas por lo general son promovidos agresivamente, bien sea que haya o no información que apoye lo que se anuncia.

Estos productos tienen distintos grados de eficacia, efectos secundarios e interacciones potenciales con los medicamentos contra el VIH. Una buena regla para recordar es que lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. La mejor solución es formarse las propias opiniones después de haber recolectado tanta información como haya sido posible.

Suplementos para subir de peso

Muchos suplementos para subir de peso, así como suplementos de proteínas, se encuentran disponibles en las farmacias, supermercados y tiendas naturistas. Estos productos no deben sustituir los alimentos sólidos. Los suplementos de proteínas, como los que usan para el fisicoculturismo, son utilizados algunas veces por las personas con VIH para prevenir o tratar la pérdida de peso.

Cuando esté considerando tomar estos suplementos, observe la cantidad de calorías que añaden. Las calorías que provienen de las proteínas o los carbohidratos son a menudo mejores que las que provienen de las grasas. Busque productos que sean ricos en proteínas y bajos en azúcares y grasas. Algunos dicen ser mejores para subir metabólicamente de peso, promoviendo y desarrollando la formación de proteínas.

Las bebidas proteínicas, como Ensure, Advera, Nutren y Resource, también son utilizadas comúnmente por personas con VIH. Advera tiene el menor contenido de grasa y el mayor de proteína. También es el más costoso. Ensure es menos costoso, pero con una mayor cantidad de azúcares y grasa. Tanto el Nutren como el Resource son los menos costosos, pero tienen un alto contenido de grasa. Repetimos que estos productos no deben sustituir los alimentos sólidos.

Para obtener resultados óptimos, es muy importante combinar los suplementos para subir de peso y los suplementos de proteína con el ejercicio. Aun si el ejercicio es limitado a ejercicios de estiramiento, cualquier cosa que ayude a formar masa corporal es importante. Si su dieta se limita a la nutrición líquida, agregue fibra usando laxantes que formen volumen a las materias fecales (como el Metamusil) para ayudar a limpiar el colon y controlar la diarrea.

Estimulantes del apetito

Algunas personas descubren que necesitan estimulantes del apetito para poder mantener el peso y la buena nutrición. Muchos opinan que la marihuana puede ayudar a estimular el apetito y calmar el estómago. Algunas personas prefieren ponerla en brownies ya que fumarla podría resultar dañino para sus pulmones.

La sustancia química en la marihuana, el THC, ya ha sido sintetizada. Es el ingrediente activo en el dronabinol (Marinol), aprobado por la Administración de Fármacos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) como estimulante del apetito para las personas con VIH. Pero la absorción del dronabinol en el organismo puede ser



Cómo mantener el peso y la buena nutrición

problemática. Algunas veces funciona perfectamente y otras no funciona en absoluto. En algunos casos funciona “excesivamente” bien, dejando a las personas demasiado eufóricas y “drogadas” como para poder realizar sus actividades diarias. Estos estimulantes podrían no ser apropiados para las personas que estén en programas de recuperación de la drogadicción. Para más información lea la publicación de Project Inform, *Marihuana medicinal*.

Varios estudios muestran que el Megace, una hormona sexual femenina (progesterona) fabricada sintéticamente, aumenta el apetito y el peso. Un estudio sugiere que la mayoría—si no todo— el aumento de peso relacionado con el Megace es una forma de grasa corporal y no de músculo. Sin embargo, estos estudios muestran que las personas que toman Megace reportan tener un mejor peso y bienestar general. Los efectos secundarios incluyen coágulos de sangre (raramente) y aumento en el tamaño de los senos en los hombres. El Megace no debe ser usado por mujeres en embarazo ya que es posible causarle daño al bebé que está por nacer.

Terapia hormonal

La hormona recombinante del crecimiento humano (rHGH, Serostim) está aprobada por la FDA para el tratamiento del desgaste relacionado con el VIH. Los estudios muestran que las personas con desgaste que usan rHGH tienen aumentos en la masa corporal y el nivel de energía, y disminución de la grasa corporal. Sin embargo, las personas con desgaste pueden no querer perder grasa corporal, así es que sería lógico añadir estrategias para mantener y aumentar la grasa corporal mientras que se esté tomando rHGH. Esto podría incluir el uso de estimulantes del apetito, los cuales suelen producir aumento de grasa.

Los efectos secundarios de el uso de la rHGH incluyen rigidez en las articulaciones, edema, marcadores de laboratorio elevados en cuanto al procesamiento de azúcares y grasas (glucosa y triglicéridos), y náuseas. En los estudios por lo general se pudieron aliviar estos efectos reduciendo un poco la dosis. Este medicamento es extremadamente caro pero puede conseguirse a través de algunos programas de acceso del gobierno federal.

Los esteroides anabólicos, como la testosterona, pueden ayudar a tratar o prevenir el desgaste. (Anabolismo se refiere a la producción de proteínas.) Pocos estudios han examinado el uso de los esteroides anabólicos en el VIH, pero los médicos suelen corregir rutinariamente las deficiencias de testosterona con una terapia de reemplazo hormonal. Un gran interrogante que no ha sido aclarado del todo, es si el uso de los esteroides anabólicos ayuda a prevenir o tratar el desgaste. Hay poca información disponible sobre cómo estos esteroides afectan la producción del VIH, pero muchas personas están experimentando para ver si su uso puede ayudarles a mantener o aumentar su masa corporal.

Un estudio para evaluar los parches de testosterona (Testoderm) en el tratamiento de la pérdida de peso relacionada con el VIH, mostró que los que usaban el parche del placebo de hecho tenían una mejor recuperación de peso que los que usaban el parche de testosterona, aunque estos últimos tuvieron mejores niveles de testosterona. Estos resultados cuestionan el uso de la terapia con testosterona para el manejo de la pérdida indeseada de peso, o cuando menos, advierten a quienes estén considerando esta estrategia que tengan objetivos muy claros en cuanto al uso de esta terapia.

Las mujeres producen naturalmente testosterona. Sin embargo, las mujeres con desgaste relacionado con el VIH tienen niveles más bajos de lo normal de esta hormona. Las menstruaciones infrecuentes es uno de los muchos síntomas asociados al desgaste por el SIDA. Los resultados de un estudio sugieren que las mujeres que toman una dosis de reemplazo de testosterona (es decir una dosis que haga que los niveles sean de nuevo normales) experimentaron un aumento de peso, regreso de las menstruaciones y una mejor calidad de vida. La terapia de reemplazo fue por lo general bien tolerada. Sin embargo, se requieren más estudios para evaluar tanto sus efectos como su seguridad en las mujeres con VIH.

Otra terapia con anabólicos, llamada oxandrolone (Oxandrin), está aprobada para tratar la pérdida indeseada de peso cuando no se logra identificar la causa. Es un medicamento oral y puede ser usado por las mujeres ya que no es “virilizante” como otros anabólicos. Cuando una mujer usa otros esteroides anabólicos, estos pueden provocar la salida de vello facial y otras características masculinas.

Los esteroides anabólicos tienen varios grados de efectos secundarios. Estos van desde toxicidad a los riñones, desarrollo secundario de características masculinas en las mujeres (como vello facial y agrandamiento del clítoris) y encogimiento de los testículos en los hombres (atrofia testicular), hasta problemas de la piel (incluyendo acné) entre otros. La terapia con testosterona suspende la producción natural de esta hormona. Esto puede crear una dependencia a la terapia. Por esta y otras razones, los esteroides anabólicos probablemente no son la mejor primera línea de tratamiento para la pérdida de peso, pero pueden tener algunas ventajas sobre terapias como la rHGH.

El DHEA es un producto que se vende en las tiendas naturistas y que se cree que ayuda al cuerpo a producir testosterona. Ciertos estudios que han observado el efecto del DHEA en varios indicadores inmunitarios, como los recuentos de células CD4+, sugieren que parece no hacer ningún daño ni beneficio al sistema inmunológico. Sin embargo, algunas personas reportan que el uso del DHEA les ha resultado en una mejor calidad de vida. Simplemente porque este producto es de venta libre, no quiere decir que no tenga



Cómo mantener el peso y la buena nutrición

efectos secundarios o riesgos potenciales. Efectivamente, se han presentado reportes de que algunas personas que han usado DHEA son más propensas a desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Ninguno de estos productos debe ser utilizado por mujeres en embarazo debido a posible riesgos para el bebé que está por nacer.

Manipulación de citoquinas

El aumento de ciertos mensajeros químicos (citoquinas) producido por las células inmunológicas ha sido asociado con el aumento en la producción del VIH, el avance de la enfermedad, el progreso de tumores del Sarcoma de Kaposi (KS por su sigla en inglés) y el síndrome de desgaste. Estas citoquinas, entre las cuales se encuentran el factor de necrosis tumoral (TNF por su sigla en inglés) y las interleuquinas 1 y 6 (IL-1 e IL-6) están asociadas con el proceso de inflamación.

Un medicamento llamado talidomida inhibe el TNF. Se han llevado a cabo varios estudios sobre la talidomida y otros están en curso. Uno de los estudios examinó sus beneficios en el tratamiento de la lesiones en la boca y el esófago relacionadas con el VIH. Se demostró que este medicamento es muy eficaz para el tratamiento de este problema. Otro estudio que lo evaluó para el tratamiento del desgaste relacionado con el VIH, mostró que las personas que tomaron talidomida experimentaron una mayor subida de peso que los tomaron el placebo.

Celgene, la compañía que fabrica la talidomida para el tratamiento de la pérdida de peso relacionada con el VIH, tiene un programa de uso compasivo. El programa cubrirá todos los costos del medicamento hasta que la compañía obtenga la aprobación por parte de la FDA. Para más información sobre este programa, pídale a su médico que se comuniquen con la compañía al 1-800-801-8328.

La talidomida causa serios defectos de nacimiento al ser tomada por una mujer en embarazo. Por esta razón, Celgene requiere que las mujeres y los hombres que tengan acceso al medicamento a través del programa, o bien se abstengan de relaciones sexuales con fines reproductivos o utilicen dos métodos de control de la natalidad (como una barrera y una píldora hormonal). Esto cubriría el período de cuatro semanas antes de comenzar a utilizar la talidomida. La compañía recomienda que los hombres usen condón ya que los investigadores no saben a ciencia cierta si el medicamento está presente en el semen.

La talidomida, cuando es tomada durante el embarazo ocasiona serios defectos de nacimiento. Si una mujer que tome talidomida sospecha por cualquier motivo que podría estar embarazada, deberá suspender este medicamento y consultar de inmediato a su proveedor de atención médica. Es muy importante que tanto

hombres como mujeres, que aún estén involucrados en el proceso reproductivo, tengan precauciones para prevenir el embarazo si sus compañeros está utilizando talidomida.

Uno de los efectos secundarios de la talidomida es la neuropatía periférica—la cual consiste en dolor y cosquilleo en las manos y/o los pies. El medicamento debe ser utilizado con precaución cuando se utiliza en conjunto con otros medicamentos que también pueden causar neuropatía como el d4t, el ddC y el ddI. Otros efectos secundarios incluyen mareos, erupciones, fiebre, ritmo cardíaco irregular, baja presión arterial y disminución en los recuentos de neutrófilos (neutropenia), que son células importantes en lucha contra las infecciones.

Nutrición parenteral parcial o total

La nutrición parenteral parcial o total (PPN y TPN respectivamente por sus siglas en inglés) se hace por medio de líquidos que son administrados directamente a la vena a través de una sonda que ha sido colocada quirúrgicamente. Algunos proveedores de atención médica utilizan PPN, junto con otros alimentos sólidos, para tratar el desgaste de moderado a severo. Cuando el desgaste se vuelve severo, se usa la TPN. Frecuentemente, debido a los costos (hasta \$13,000 al mes), la TPN se usa demasiado tarde para ayudar al organismo a restaurar la masa corporal. A medida que el desgaste se va volviendo más severo, es más difícil de tratar. Es de gran importancia intervenir en forma temprana, aun con una estrategia agresiva como la TPN.

Una dieta intravenosa es difícil para el organismo, ya que no se “ejercitan” los intestinos, y mientras más tiempo se utilice la TPN más difícil resulta reajustarse a los alimentos sólidos. La TPN suele ser rica en proteínas provenientes de grasas, y el aumento de peso asociado con esta terapia consiste primordialmente en grasa y agua. Aunque esto claramente no es lo mejor, de todas maneras puede ayudarle a alguien que esté experimentando un desgaste severo. La TPN solo debe ser utilizada cuando los intestinos han dejado de funcionar y otras intervenciones orales no están siendo absorbidas.

Pensamientos finales

Por último, la buena nutrición y el mantenimiento de la masa corporal son partes clave dentro de una estrategia integral contra el VIH. Sopesen las ventajas y desventajas de las opciones que tenga a su alcance y desarrolle un plan de nutrición y de mantenimiento del peso que se acomode a su estilo de vida. Si el desgaste se convierte en un problema hay algunas intervenciones disponibles, pero como ocurre con cualquier otro aspecto de la enfermedad del VIH, prevenir el problema es la mejor solución.



Cómo mantener el peso y la buena nutrición

Inquietudes nutricionales de la mujeres con VIH

Por Marcy Fenton, MS RD y Jeffrey Bowan

Extraído de la publicación del AIDS Project de Los Angeles, Positive Living de Enero de 1996

Las mujeres suelen velar por la necesidades nutricionales de sus familias y descuidar las propias. Para las mujeres seropositivas, este lapso puede llevar a una mayor propensión a problemas relacionados con el SIDA, una falta general de energía y depresión; También puede llevar a la aparición de problemas que impliquen una hospitalización.

Al satisfacer sus necesidades nutricionales básicas, las mujeres VIH positivas pueden mantener un sistema inmunológico más fuerte y sano; crear una mejor sistema de defensa contra las infecciones; aumentar la eficacia de los medicamentos y de los procedimientos médicos (así como minimizar sus efectos); prevenir la descomposición de los tejidos blandos y mantener la energía necesaria para llevar un vida activa y plena.

Estos son algunos de los problemas que afectan a las mujeres seropositivas y que pueden ser controlados y disminuidos mediante una nutrición adecuada:

Períodos menstruales abundantes. Algunas mujeres seropositivas experimentan un sangrado más abundante durante sus períodos menstruales. Este se puede deber un recuento bajo de plaquetas. Para las mujeres que toman AZT, existe un mayor riesgo de anemia por deficiencia de hierro. Comer carnes magras, hígado, yema de huevo, legumbres, verduras de hoja, granos integrales, melazas, cereales fortificados y otros alimentos ricos en hierro puede ser de utilidad.

Bajos niveles de hierro. Para aumentar la absorción del hierro proveniente de fuentes no animales, combine estos alimentos con los que sean ricos en Vitamina C tales como frutas cítricas, tomates, repollo, fresas, verduras de hoja, brócoli, pimientos rojos y verdes, papas y suplementos.

Períodos menstruales más livianos o falta de ellos. Este problema por lo general aparece en las mujeres con un peso demasiado bajo o demasiado alto. Cuando una mujer está baja de peso y con un nivel alto de estrés, no obtiene suficientes calorías y nutrientes, lo que hace que el organismo funcione conservadoramente y retrase o suspenda la menstruación (lo que se llama amenorrea). Para ayudar a aliviar esto, haga todo lo posible por comer tres comidas completas al día, incluyendo cada uno de los grupos de alimentos, además de bocados saludables y suplementos para subir de peso (bien sea líquidos o en barra). Aumente el consumo de líquidos y cada día tómese un tiempo tanto para el ejercicio físico como para el descanso.

Síndrome premenstrual (PMS por su sigla en inglés). Este problema puede ser mejorado mediante una alimentación adecuada. Este es el plan: coma cada tres horas alimentos que sean ricos en fécula y proteína para evitar la sensación de abstinencia de alimentos y las bajas pronunciadas en el nivel de azúcar. Escoja de cada uno de los grupos de alimentos básicos, incluyendo hígado, carne, huevos y verduras para obtener la vitamina B necesaria. Agregue un poco de aceite vegetal (girasol, canola o maíz) para asegurar el consumo de ácidos grasos. Podría ser beneficioso eliminar o reducir el consumo de cafeína (incluyendo chocolate) para reducir la hinchazón de los senos y el dolor. También, evite los alimentos ricos en sodio (que tengan sal añadida, chips, alimentos procesados, etc.) que pueden causar abotagamiento o sensación de llenura. Puede ser un alivio saber que es común consumir de 300 a 500 calorías más antes del período menstrual, pero sea prudente al escoger los alimentos y vuelva a su consumo normal de calorías una vez que el período haya pasado.

Menopausia. Al igual que otras mujeres en la menopausia, las mujeres VIH positivas en esta etapa pierden calcio de los huesos y por eso deben reforzar el consumo de calcio en sus dietas. A medida que la mujer va envejeciendo, tiende a comer más y a hacer menos ejercicio. Incluya una buena fuente de proteína en cada comida y bocado ocasional, y participe cada día en actividades físicas, tales como ejercicios de estiramiento o caminar, según le recomiende su proveedor de atención médica.