

Manejo de los Efectos Colaterales

**de los
medicamentos
para el VIH**





Índice

¿Qué son los efectos colaterales?	1
¿Por qué necesito saber sobre los efectos colaterales de los medicamentos para el VIH?	2
¿Qué le debo preguntar al médico cuando me receta un nuevo medicamento para el VIH?	3
¿Qué debo hacer cuando se me presenta un efecto colateral?	4
¿Por qué el prospecto adjunto a mi medicamento enumera tantos efectos colaterales?	5
Efectos colaterales comunes a todos los medicamentos para el VIH	6
Diarrea	7
Sensación de cansancio (fatiga)	8
Dolor de cabeza	9
Problemas hepáticos	10
Malestar estomacal (náuseas), dolor de estómago, vómitos e inapetencia	11
Efectos colaterales de los complementos dietéticos y de las terapias naturales	13
Efectos colaterales de los distintos tipos de fármacos para el VIH	14
Efectos colaterales de los inhibidores de la proteasa	15
Problemas de grasas (lipodistrofia)	15
Problemas metabólicos	16
Enfermedades cardíacas, ataques cardíacos, derrame cerebral	16
Diabetes	17
Efectos colaterales comunes de los NRTI y NNRTI ..	18
Problemas sanguíneos	19
Acidosis láctica	19
Problemas nerviosos, hormigueo en manos y pies (neuropatía)	20
Efectos colaterales relacionados con la piel	21
Debilitamiento óseo (osteoporosis, osteopenia)	22
Efectos colaterales específicos de ciertos fármacos	22
Inhibidores de fusión	27
Mantener la calidad de vida	28
Medicamentos para el VIH	29
Guía de referencia rápida:	
Posibles efectos colaterales de los medicamentos para el VIH, ordenados por fármaco	31
Tabla de referencia rápida:	
Manejo de los efectos colaterales, ordenados por síntomas	Desprendible





¿Qué son los efectos colaterales?

Los efectos colaterales son síntomas o problemas que se pueden presentar al tomar un medicamento. Casi todos los fármacos utilizados para tratar cualquier tipo de enfermedad pueden causar efectos colaterales. Por ejemplo, algunos medicamentos para el resfrío que reducen la mucosidad nasal pueden producir somnolencia. Igualmente, los medicamentos para el VIH pueden provocar distintas reacciones y causar una sensación de enfermedad o malestar. La mayoría de los efectos se pueden ver o sentir, como el dolor de cabeza, el malestar estomacal, el nerviosismo y los problemas de concentración. Pero es probable que no seamos conscientes de los efectos colaterales físicos, como el daño hepático o renal.



Algunos efectos colaterales son comunes. Otros son muy poco frecuentes.

Algunos efectos colaterales son comunes y se presentan en la mayoría de las personas que toman el fármaco. Otros efectos son muy poco frecuentes. La edad, el peso y la contextura corporal, el sexo, y el estado de salud general tienen un papel importante en cómo cada persona experimenta los efectos colaterales.

En este folleto se explican los efectos colaterales comunes de los medicamentos para el VIH, los efectos colaterales más peligrosos de algunos fármacos y qué se puede hacer al respecto.

¿Por qué necesito saber sobre los efectos colaterales de los medicamentos para el VIH?

Los medicamentos para el VIH ayudan a los portadores del virus a vivir más y mejor. Tomar estos medicamentos de manera regular reduce la cantidad de VIH en el cuerpo y protege al sistema inmunológico. Sin embargo, como la mayoría de los medicamentos, tienen efectos colaterales. Aprender a manejarlos es una parte importante para lograr que los medicamentos sean efectivos para usted.

Manejar los efectos colaterales es muy similar a tomar los medicamentos para el VIH de manera ordenada - si existe un plan y uno lo respeta, hay más posibilidades de mantener un buen estado de salud. Es importante crear un plan para manejar los efectos colaterales antes de comenzar a tomar un fármaco por primera vez. Pregúntele al médico o farmacéutico sobre los efectos colaterales posibles o lea sobre ellos por su cuenta. Algunos efectos colaterales son tan graves que tendrá que llamar a su médico inmediatamente si comienza a sentirlos. Pero muchos otros efectos no son tan graves y usted podrá manejarlos.

Los efectos colaterales constituyen una de las principales razones por las cuales se deja de tomar los medicamentos para el VIH. Sin importar lo mal que se sienta, **continúe tomando el fármaco y no tome menos de una dosis completa a no ser que lo indique el médico.** Si saltea una dosis o toma menos de la dosis completa, el fármaco puede dejar de ser efectivo. **Sin embargo, algunos fármacos (como el abacavir y la nevirapina) se deben dejar de tomar inmediatamente si se presenta un efecto colateral específico.** Las combinaciones de fármacos Trizivir® y Epzicom® también contienen abacavir. Si usted toma alguno de estos medicamentos, converse con el médico sobre estas importantes precauciones.





¿Qué le debo preguntar al médico cuando me receta un nuevo medicamento para el VIH?

En primer lugar, asegúrese de entender el efecto del medicamento y cómo tomarlo. Pregúntele a su médico:

- ¿Cuál es el nombre del fármaco? Aprenda el nombre comercial y el nombre genérico del fármaco.
- ¿Qué se supone que el fármaco hace?
- ¿Cuándo debo tomarlo? ¿Cuál es el mejor momento del día para tomar el fármaco? (Por ejemplo antes de acostarse o al levantarse)
- ¿Debo tomarlo con las comidas o alejado de ellas?
- ¿Debo evitar algún tipo de alimentos o bebidas mientras tomo el fármaco?
- ¿Debo evitar algún otro medicamento mientras tomo el fármaco?

El médico puede ayudarlo a prepararse para los efectos colaterales que se puedan presentar.

Pregúntele a su médico:

- ¿Cuáles son los efectos colaterales más comunes del fármaco?
- ¿Puedo hacer algo para reducir los efectos colaterales?
- ¿Alguno de estos efectos colaterales es grave?
- ¿Debo llamarlo inmediatamente si tengo un efecto colateral determinado?
- ¿Debo dejar de tomar el fármaco inmediatamente si tengo un efecto colateral determinado?

Finalmente, asegúrese de saber cómo obtener

ayuda las 24 horas. Pregúntele al médico o al profesional de salud: ¿Qué debo hacer si tengo un problema grave cuando su consultorio está cerrado? ¿A quién debo llamar?

Muchas clínicas que tratan el VIH están obligadas a tener un médico, enfermero u otro tipo de personal médico de guardia las 24 horas. Tenga a mano los números telefónicos y direcciones de emergencia (equipo de rescate local, sala de emergencias, etc.) en caso de que necesite contactarse cuando la clínica está cerrada. Déle esta información a un amigo cercano, a la persona con quien vive, a su esposo/a o pareja, a un familiar o a una persona en quien confíe en caso de que no pueda solicitar ayuda por sus propios medios. No se preocupe si necesita pedir ayuda si considera que el problema es grave. Es mejor estar seguro que arriesgarse a tener una reacción mala a un medicamento.

¿Qué debo hacer cuando se me presenta un efecto colateral?

Los medicamentos para el VIH son fármacos muy fuertes. Si usted toma más de un fármaco simultáneamente, puede padecer varios efectos colaterales. El cuerpo puede necesitar un tiempo para acostumbrarse a ellos. Algunos efectos colaterales se presentan durante algunos días o semanas y luego disminuyen o desaparecen.





Continúe tomando la dosis completa del fármaco a menos que el médico le indique que deje de hacerlo. Tomar menos cantidad o saltar una dosis puede hacer que el medicamento deje de ser efectivo. Déle a su cuerpo la posibilidad de adaptarse al nuevo medicamento. Si al comienzo se siente mal, recuerde que la molestia generalmente se reduce o desaparece. Asegúrese de leer las instrucciones que vienen con el fármaco.

Déle a su cuerpo la posibilidad de adaptarse al nuevo fármaco que ha comenzado a tomar.

Algunos fármacos, como el abacavir, pueden producir efectos colaterales serios y será necesario dejar de tomarlos inmediatamente. Las combinaciones de fármacos Trizivir® y Epzicom® también contienen abacavir.

Llame a su médico en los siguientes casos:

- si él lo indicó porque el efecto colateral podría significar que se deba dejar de tomar el fármaco;
- si como consecuencia del efecto colateral se siente tan mal que llegue a pensar que debe dejar de tomar el fármaco inmediatamente; o
- si se presenta un efecto colateral que no está indicado en la información sobre el fármaco o que el médico no le haya explicado.

¿Por qué el prospecto adjunto a mi medicamento enumera tantos efectos colaterales?

El prospecto adjunto (la hoja de papel que suele acompañar al medicamento) contiene mucha información sobre el fármaco.

De acuerdo con la ley, los laboratorios farmacéuticos deben enumerar todos los efectos colaterales, incluso si son poco frecuentes. Generalmente, los efectos colaterales más comunes se enumeran primero mientras que los menos frecuentes se indican al final. No se atemorice por lo que **podría** suceder. Es posible que usted presente muy pocos o ninguno de los efectos mencionados.



Efectos colaterales comunes a todos los medicamentos para el VIH

Algunos efectos colaterales pueden ser causados por cualquier tipo de medicamentos para el VIH (y también por muchos otros tipos de medicamentos). Éstos incluyen:

- Diarrea
- Sensación de cansancio (fatiga)
- Dolor de cabeza
- Problemas hepáticos
- Malestar estomacal (náuseas), dolor de estómago, vómitos e inapetencia.

Muchas personas notan que estos efectos disminuyen con el tiempo e incluso pueden desaparecer completamente. Pero existen otros efectos - como las etapas iniciales del daño hepático o renal - que no se sienten. Por lo tanto, el médico deberá realizar análisis para detectarlos. Infórmese sobre estos efectos colaterales en las páginas siguientes y lea los consejos para ayudar a reducirlos y manejarlos.





Diarrea

Si los medicamentos para el VIH le producen diarrea, la primera medida es beber abundantes líquidos para compensar lo que se pierde a causa de la misma. Una buena elección son las bebidas como el Gatorade que sustituyen minerales y nutrientes. Los medicamentos de venta libre como el Imodium®, Kaopectate®, Lomotil®, o el Pepto-Bismol® pueden ser útiles.

Muchas personas portadoras del VIH han controlado la diarrea al optar por algunos alimentos y evitar otros. Distintas cosas funcionan para cada persona. Pruebe con estos consejos:

- La dieta BRAT (por sus siglas en inglés): bananas, arroz blanco, compota de manzanas y tostadas. La avena y el tofu (queso de soja) también pueden ayudar.
- Evitar las comidas muy condimentadas, grasosas, a base de féculas y procesadas. También la cafeína, el alcohol, los lácteos y los alimentos que le provoquen gases (frijoles, brócoli).
- Consumir bebidas solubles a base de fibras (como Metamucil®, Citrocel®, o psyllium) o alimentos como avena o Cream of Wheat® (sémola).
- Tomar complementos de calcio (500 mg dos veces por día).
- Preguntar al médico o nutricionista sobre enzimas digestivas o acidófilos.

Si los fármacos para el VIH le provocan diarrea, un cambio en la dieta puede ayudar.

La diarrea disminuirá o desaparecerá siguiendo alguno de estos pasos. El control de la diarrea a largo plazo puede

requerir esfuerzo ya que aparecerá y desaparecerá. Si tiene diarrea por cinco días consecutivos o más tiempo, o si pierde cinco libras o más, comuníquese al médico.

Sensación de cansancio (fatiga)

La sensación de cansancio (fatiga) es un efecto colateral común cuando se comienza a tomar un medicamento. Algunas veces no es fácil determinar si la causa del cansancio es el medicamento o el propio VIH. Puede sentir cansancio simplemente al levantarse o al subir escaleras; mentalmente puede experimentar problemas de concentración y sueño. Al igual que con los demás efectos colaterales, uno debe preocuparse si continúa por un tiempo prolongado. Muchas personas experimentan una menor sensación de cansancio cuando el cuerpo se va acostumbrando al nuevo fármaco luego de varias semanas o más.

El cansancio podría ser provocado por la anemia - baja cantidad de glóbulos rojos. Algunos fármacos para el VIH, como el AZT, pueden causar anemia. Si la anemia es grave, es posible que el médico cambie el medicamento para el VIH o le recete medicamentos para aumentar la cantidad de glóbulos rojos (ver **Problemas sanguíneos**, página 19).

Presentamos algunas claves para ayudarle a recuperar la energía y sentirse menos cansado:

- Si la fatiga no es causada por la anemia, pruebe hacer ejercicios aeróbicos simples - un tipo de gimnasia sin demasiada exigencia que no lo deje sin aliento (correr, nadar, andar en bicicleta). Los ejercicios de resistencia (con pesas) también son buenos. El ejercicio puede reducir el estrés y hacer que uno se sienta mejor. Pero no se debe exagrar.

El ejercicio y una buena nutrición proporcionan energía.





- Mantenga un horario de sueño regular; dormir demasiado puede hacer que se sienta más cansado.
- Siga una dieta balanceada, con suficientes calorías y proteínas. Beba abundantes líquidos.
- Converse con el médico o nutricionista con respecto al consumo de vitaminas o complementos que sean buenos para aumentar el nivel de energía.



Si la fatiga no es causada por la anemia, conversar con el médico sobre qué tipo de ejercicios puede ser útil y no provocar más cansancio.

Dolor de cabeza

El dolor de cabeza es un efecto colateral frecuente de muchos medicamentos para el VIH, especialmente durante las primeras dos semanas que se toma un nuevo fármaco. Puede agravarse cuando uno está tenso o bajo presión. Muchos medicamentos de venta libre pueden ser útiles. Estos pasos pueden ayudar en caso de dolor de cabeza:

- Comer regularmente y beber abundantes líquidos.
- Sentarse o recostarse en una habitación silenciosa y oscura, colocar un paño frío sobre ojos y frente.
- Masajear suavemente la nuca con los pulgares.
- Tomar aspirina, acetaminofeno (Tylenol®), o ibuprofeno (Advil®, Motrin®) de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Pregúntele al médico qué analgésico es más conveniente para usted.

Hable con el médico si los dolores de cabeza son muy fuertes y si se presentan asiduamente. Puede tratarse de migraña, que no es causada por los medicamentos para el VIH y se necesita un tratamiento especial.

Problemas hepáticos

La función del hígado es importante ya que consiste en liberar **enzimas**, proteínas que colaboran en la digestión de los alimentos y en el procesamiento de los medicamentos que se consumen. Sin embargo, algunos medicamentos para el VIH provocan la liberación de demasiadas enzimas y esto puede dañar el hígado, especialmente en las personas que tienen VIH y hepatitis C. Si el hígado ya está dañado a causa del alcohol, drogas callejeras, hepatitis viral, VIH o medicamentos, el efecto colateral puede empeorar. Si usted tiene hepatitis y VIH, los efectos colaterales del medicamento pueden ser perjudiciales. Algunas hierbas y tratamientos alternativos también pueden dañar el hígado.

Si usted tiene hepatitis viral y VIH, los efectos colaterales del medicamento pueden dañar el hígado.

Para reducir los efectos colaterales hepáticos:

- Consuma menos alcohol o evítelo completamente.
- Hágase chequeos con regularidad para controlar el nivel de enzimas hepáticas, tales como AST, ALT, bilirrubina, y fosfatasa alcalina.
- Consulte con el médico sobre los análisis para detectar hepatitis. Si el resultado es positivo, existen tratamientos que pueden ayudar.





Si el hígado esta dañado, evitar el alcohol es lo mejor que se puede hacer para mantenerlo sano. Coméntele a su médico sobre todos los medicamentos recetados, fármacos de venta libre y tratamientos alternativos como hierbas o complementos vitamínicos que usted usa. Algunos pueden ser perjudiciales para el hígado.

Malestar estomacal (náuseas), dolor de estómago, vómitos, inapetencia

Estos efectos colaterales son comunes y generalmente disminuyen o desaparecen en unas pocas semanas. En caso de vómitos o dolor de estómago durante varios días consecutivos, comuníquese con el médico. Los fármacos de venta bajo receta llamados **antieméticos** pueden ayudar a controlar las náuseas y vómitos. Consulte con el médico la posibilidad de tomar Compazine®, Marinol®, Zofran®, o Phenergan®. Algunos medicamentos de venta libre como el Pepto-Bismol® pueden aliviar las náuseas. Para calmar el malestar estomacal:

En la mayoría de las personas, las náuseas disminuirán o desaparecerán después de unas semanas.

- Siga la dieta BRAT (por sus siglas en inglés) bananas, arroz blanco, compota de manzana y tostadas.
- Evite las comidas picantes, muy condimentadas o grasosas.
- Coma alimentos secos como galletas, tostadas y cereales secos.
- Beba sorbos de bebidas carbonatadas (tipo ginger ale) o té de menta, manzanilla o jengibre.

Algunos medicamentos afectan menos el estómago si se toman con las comidas. Sin embargo, algunos medicamentos para el VIH que supuestamente se toman con las comidas pueden caerle mal. Consulte con el médico o nutricionista cómo distribuir los medicamentos y las comidas para evitar el malestar estomacal.

La falta de apetito prolongada y el adelgazamiento pueden ser problemas graves para los portadores de VIH. Comenzar a tomar un nuevo medicamento puede reducir el apetito o causar malestar estomacal y por esto usted come menos. Pasos para restituir el apetito y evitar el adelgazamiento:

- Comer alimentos que le gusten, incluso sin hambre.
- Comer cinco o seis comidas pequeñas en vez de tres grandes.
- Evitar las comidas y bebidas que llenan pero no aportan calorías útiles.
- Consumir complementos nutricionales como Ensure® o Boost®.
- Controlar el peso regularmente. ¿Su adelgazamiento se debe a la falta de apetito o vómitos? ¿Comenzó a bajar cuando empezó a tomar el nuevo medicamento? ¿Tiene relación con el ejercicio, estrés u otros factores?

Las personas que tienen VIH necesitan mantener el peso. Si siente que por tomar los medicamentos usted come menos o adelgaza, hable con el médico o nutricionista.





Efectos colaterales de los complementos dietéticos y de las terapias naturales

Muchas personas que tienen VIH consumen complementos y hierbas de venta libre y utilizan terapias naturales para mejorar la salud. También utilizan estos productos para reducir los efectos colaterales de los fármacos para el VIH. La mayoría de las terapias naturales no han sido estudiadas científicamente. Algunas presentan sus propios efectos colaterales y pueden no ser completamente seguras. Puntos para recordar:

- Es bueno tomar batidos de complementos nutricionales y pueden ayudar a mantener el peso.
- Una sola píldora básica de multivitaminas es segura y buena para la salud. Sin embargo las vitaminas y minerales en dosis grandes pueden provocar malestar y dañar el hígado. Converse con el médico respecto a tomar más de una multivitamina.
- Los remedios naturales y a base de hierbas no han sido estudiados. No se puede decir qué tan buenos son, qué cantidad se debe consumir ni si son seguros.
- Algunos productos a base de hierbas pueden afectar sus medicamentos para el VIH. Por ejemplo, los inhibidores de la proteasa no funcionan si se consume St. John's Wort (hierba de San Juan), y los complementos a base de ajo pueden bloquear el efecto del saquinavir.

Algunas hierbas y tratamientos alternativos también pueden dañar el hígado. Coméntele al médico sobre los medicamentos y tratamientos que usa: fármacos de venta bajo receta, fármacos de venta libre y tratamientos alternativos como hierbas o complementos vitamínicos.

Efectos colaterales de los distintos tipos de fármacos para el VIH.

En la próxima sección encontrará información sobre los efectos colaterales causados principalmente por un tipo de medicamentos para el VIH: Inhibidores de la proteasa, NRTI o NNRTI. Entre los mismos se incluyen:

- Problemas en el almacenamiento de las grasas (lipodistrofia): cambio en la forma que el cuerpo almacena las grasas.
- Problemas metabólicos: la forma en que el cuerpo equilibra el uso de azúcares (glucosa), grasas y proteínas.
- Problemas cardíacos (cardiovasculares): mayor riesgo de enfermedades cardíacas debido a las altas concentraciones de grasas y colesterol en la sangre.
- Acidosis láctica: el cuerpo presenta niveles de ácido láctico inusualmente elevados; esto produce diversos problemas graves.
- Problemas nerviosos (neuropatía): hormigueo, adormecimiento o ardor en los dedos de la mano o del pie que no desaparece.
- Problemas sanguíneos: poca cantidad de los distintos tipos de células sanguíneas.
- Problemas óseos: los huesos se hacen más delgados y se quiebran con más facilidad.
- Erupción cutánea: picazón, enrojecimiento, piel seca o reacción a algún medicamento para el VIH.

Algunos de estos efectos colaterales se presentan en muchos casos, otros son poco comunes. Algunos pueden ser peligrosos. El médico, enfermero u otras personas de su clínica podrán darle más información sobre cómo tratarlos.





Efectos colaterales de los inhibidores de la proteasa

- Agenerase® (amprenavir)** **Lexiva® (fosamprenavir)**
- Crixivan® (indinavir)** **Norvir® (ritonavir)**
- Fortovase®, Invirase® (saquinavir)** **Reyataz® (atazanavir)**
- Kaletra® (lopinavir, ritonavir)** **Aptivus* (tipranavir)**

Algunas personas presentan **problemas para almacenar grasas (lipodistrofia)** o **problemas metabólicos**. No todos los que tomen este fármaco presentarán estos efectos colaterales. Algunos de estos efectos son muy poco frecuentes. Consulte con el médico, enfermero o farmacéutico sus inquietudes respecto de los efectos colaterales posibles de los inhibidores de la proteasa.

Problemas de grasas (lipodistrofia)

La lipodistrofia es un cambio en la forma que el cuerpo almacena las grasas. Generalmente se presenta en personas que han consumido inhibidores de la proteasa durante varios meses. En caso de lipodistrofia es posible:

- adelgazar, especialmente en los brazos, piernas, glúteos o cara;
- engordar la zona de la cintura, estómago, la base del cuello y los pechos, o
- en casos poco frecuentes, se pueden generar depósitos de grasa en la base del cuello.

No se conoce la causa exacta de la lipodistrofia, pero la mayoría de los expertos consideran que es un efecto colateral de los medicamentos para el VIH. No hay tratamientos comprobados para esta enfermedad. Si usted presenta lipodistrofia, es posible que el médico le aconseje cambiar de medicamentos para el VIH, hacer más ejercicio, o modificar su dieta. Pero no haga nada sin consultarlo con el médico.



Problemas metabólicos

Estos efectos colaterales repercuten en el metabolismo - la forma en que el cuerpo almacena y utiliza los nutrientes: azúcares (glucosa), grasas y proteínas. Los medicamentos para el VIH y la propia enfermedad tienden a cambiar los niveles de grasas (triglicéridos y colesterol), azúcar (glucosa), e insulina (controlador de glucosa) de la sangre. Estos cambios metabólicos pueden producir enfermedades cardíacas, ataques cardíacos, derrames cerebrales y diabetes. Los inhibidores de la proteasa causan problemas metabólicos con más frecuencia que otros tipos de medicamentos para el VIH. Debido a que es probable que estos efectos no se sientan, el médico necesita exámenes y análisis de sangre para controlar estos niveles.

El "metabolismo" es la forma en que el cuerpo procesa los alimentos y otras sustancias.

Enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y derrames cerebrales

Las concentraciones elevadas de grasas en la sangre pueden aumentar el riesgo de ataques cardíacos, enfermedades cardíacas, diabetes, derrames cerebrales y pancreatitis (ver Pancreatitis, página 26). Parecería que los inhibidores de la proteasa, especialmente el Norvir®, aumentan las concentraciones de grasas en mucha gente. Antes de comenzar el tratamiento con medicamentos para el VIH, el médico debe consultarle sobre sus hábitos personales y antecedentes médicos para saber desde el comienzo si usted tiene estos problemas. Durante el tratamiento, el médico deberá controlar los niveles de colesterol y de triglicéridos cada tres o cuatro meses. Si estos niveles suben demasiado, los siguientes consejos puede ayudar:



- Dejar de fumar.
- Hacer ejercicio físico regularmente.
- Adoptar una dieta baja en grasas para reducir el colesterol.
- Consultar al médico sobre medicamentos que pueden ayudar a reducir el colesterol.

El cigarrillo aumenta considerablemente el riesgo de enfermedades cardíacas.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce la cantidad de insulina necesaria para controlar la concentración de azúcar en sangre (glucosa). Si hay demasiada glucosa en la sangre, esta situación puede dañar lentamente los ojos, riñones, vasos sanguíneos, nervios y el corazón. La presión alta, el colesterol elevado, el sobrepeso y ser afroamericano o hispano pueden aumentar el riesgo de tener diabetes. Los síntomas de la diabetes incluyen:

- sed constante;
- necesidad de orinar frecuentemente; y
- boca seca.

Si tiene diabetes desde antes de comenzar a tomar los medicamentos para el VIH, o si la enfermedad se presenta, el médico probablemente le aconsejará seguir tomando los medicamentos a menos que la diabetes empeore. Sin embargo, algunos medicamentos para la diabetes pueden causar daños en el hígado, al igual que los fármacos para el VIH. Si su médico no tiene experiencia en el tema de la diabetes, pídale que lo derive a un especialista.

Efectos colaterales comunes de los NRTI y NNRTI

Epivir® (3TC, lamivudina)	Sustiva® (efavirenz)
ABC, Ziagen® (abacavir)	Trizivir® (AZT+ 3TC + ABC)
AZT, Retrovir® (zidovudina)	Truvada® (tenofovir + emtricitabina)
Combivir® (AZT + 3TC)	Videx® (ddl)
Emtriva® (emtricitabina, FTC)	Viramune® (nevirapina)
Epzicom® (Epivir® + Ziagen®)	Viread® (tenofovir)
Hivid® (ddC)	Zerit® (d4T)
Rescriptor® (delavirdina)	

Los NRTI pueden provocar **problemas sanguíneos, acidosis láctea, problemas nerviosos (neuropatía), erupciones en la piel, o debilitamiento óseo (osteoporosis, osteopenia).**

No todos los que tomen estos fármacos presentarán estos efectos colaterales. Algunos son muy poco frecuentes.

Problemas sanguíneos

Algunos NRTI disminuyen la velocidad de producción de distintos tipos de células sanguíneas. El propio VIH podría ser el causante. Los tres problemas principales son:





- **Anemia:** reducción de la cantidad de glóbulos rojos que puede producir cansancio (ver **Sensación de cansancio [fatiga]** en la página 8).
- **Neutropenia y leucopenia:** disminución de la cantidad de glóbulos blancos. Los glóbulos blancos combaten las bacterias e infecciones y ayudan a que el sistema inmunológico se mantenga sano.
- **Trombocitopenia:** reducción de la cantidad de **plaquetas**, las células que provocan la coagulación de la sangre y facilitan la interrupción del sangrado.

Para comprobar la presencia de estos efectos colaterales el médico necesita análisis sanguíneos.

En caso de problemas sanguíneos leves, es probable que no se necesite cambiar los medicamentos para el VIH. Otros fármacos de venta bajo receta pueden contribuir para que el organismo produzca más células sanguíneas. En los casos de problemas sanguíneos graves, es probable que el médico sugiera cambiar los medicamentos para el VIH.

La anemia puede hacer que se sienta muy cansado.

Acidosis láctica

Este efecto colateral es poco frecuente pero peligroso, sucede cuando el nivel de ácido láctico del cuerpo se eleva demasiado. La acidosis láctica es más común en mujeres y personas con sobrepeso excesivo. Puede causar mal funcionamiento hepático y muerte. Es más frecuente en las personas que toman NRTI (ver pág. 31-32). Los síntomas incluyen:

- falta de aliento al realizar ejercicios (si esto no le ha sucedido antes)
- sensación de cansancio extremo

- malestar estomacal y vómitos
- dolor de estómago
- hinchazón

Si experimenta varios de estos síntomas simultáneamente, llame al médico de inmediato. Se necesitará un análisis de sangre para detectar la presencia de acidosis láctica.

Si experimenta varios de los síntomas de acidosis láctica simultáneamente, llame al médico de inmediato.

Problemas nerviosos, hormigueo en manos y pies (neuropatía)

La neuropatía es un daño en el sistema nervioso que genera un hormigueo, adormecimiento o ardor en los dedos de la mano o del pie que no desaparece. Es un efecto colateral de los NRTI bastante común. Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese al médico inmediatamente. Si no se detiene la causa de la neuropatía, se puede extender a brazos y piernas. Se puede requerir una biopsia (extracción y análisis de una pequeña porción del nervio) para determinar si el problema es causado por el medicamento o si tiene otro origen.

Si la causa es el medicamento para el VIH, el médico podría reemplazarlo por otro. Los casos leves de

Consejos para manejar la neuropatía

- Evitar las caminatas largas y estar parado mucho tiempo
- Sumergir los pies en agua fría
- Pedir a un amigo que le haga masajes
- Mantener los pies destapados durante la noche
- Evitar las medias y zapatos apretados





neuropatía pueden tratarse con cremas o analgésicos de venta libre. En los casos más graves, el médico recetará un cierto tipo de fármaco antidepresivo o un analgésico narcótico.

Efectos colaterales relacionados con la piel

Algunos medicamentos para el VIH (principalmente los NNRTI) pueden provocar erupciones, picazón o sequedad de la piel. En algunos casos, se puede ser alérgico a algún componente del medicamento. Esto podría evitarse si se comienza a tomar una cantidad de fármaco muy pequeña y se aumenta de manera gradual hasta alcanzar la dosis completa. En casos poco frecuentes, una erupción grave podría también incluir fiebre, vómitos y dolor abdominal. Llame de inmediato al médico si le aparece una erupción, especialmente si le pica o se ven ronchas (protuberancias grandes y rojas).

Para los problemas de piel leves:

- Utilizar un humectante natural para la piel, aloe vera por ejemplo.
- Los antihistamínicos como el Benadryl® pueden reducir y hacer desaparecer las erupciones leves.
- El médico puede recetar un antihistamínico corticoesteroide (como Prednisone®) para casos de erupciones o picazón más graves. Se utiliza en casos graves de problemas por hiedra venenosa.
- Evitar el uso de jabones o perfumes fuertes.

Una erupción puede ser señal de una mala reacción.

Debilitamiento óseo (osteoporosis, osteopenia)

Nuestros huesos se van haciendo más delgados con el tiempo - un proceso normal del envejecimiento. Sin embargo, se ha comprobado que como consecuencia de los NRTI los huesos se debilitan más rápido de lo normal. Se llama **osteoporosis u osteopenia** a la situación en que los huesos se vuelen tan delgados que se quiebran con facilidad.

Los médicos no recomiendan controlar el debilitamiento de los huesos, excepto en el caso de las mujeres posmenopáusicas. Sin embargo usted puede reducir el riesgo de osteoporosis mediante:

- el consumo de suficiente calcio (obtenido en complementos, productos lácteos, tofu);
- la obtención de suficiente vitamina D (de la luz solar, leche fortificada y algunas leches de soja o arroz fortificadas); y
- la realización de ejercicios de resistencia, como caminatas o levantamiento de pesas.

Efectos colaterales específicos de ciertos fármacos

Ahora usted comprende que la mayoría de los efectos colaterales pueden ser provocados por distintos medicamentos para el VIH. Sin embargo, algunos efectos colaterales se presentan al tomar un medicamento específico para el VIH. No todas las personas que tomen estos fármacos presentarán estos efectos colaterales. Algunos son muy poco frecuentes.

Consulte con el médico, enfermero o farmacéutico sus inquietudes respecto de los posibles efectos colaterales de estos medicamentos.





Abacavir: Reacción alérgica al abacavir

Alrededor de 5 de cada 100 pacientes que toman abacavir (ABC, Ziagen®) presentarán una reacción alérgica que puede ser peligrosa. Las combinaciones de fármacos Trizivir® y Epzicom® también contienen abacavir y pueden producir la misma reacción alérgica. Es posible que usted tenga esta reacción si presenta un tipo de erupción en la piel o si posee dos o más de los siguientes grupos de síntomas cuando toma abacavir:

- Fiebre
- Náuseas, vómitos, diarrea o dolor de estómago
- Gran cansancio, dolores o sensación de malestar general

Si nota estos síntomas mientras toma abacavir o Epzicom®, comuníquese inmediatamente con su médico o clínica. Por lo general, estos síntomas desaparecen cuando deja de tomar el abacavir. No debería comenzar a tomar el fármaco nuevamente, a menos que el médico le indique que los síntomas no fueron causados por una reacción de hipersensibilidad.

Viread® (tenofovir): Insuficiencia renal crónica (problema de riñón)

La infección por VIH impide que los riñones funcionen de manera adecuada. El Viread® (tenofovir), un NRTI, ha causado problemas renales en algunos pacientes. Coméntele a su médico o profesional de la salud si tiene antecedentes de problemas renales. Podría haber más riesgo de problemas renales si presenta estas complicaciones y toma tenofovir.

Sustiva® (efavirenz): Mareos, confusión y alteraciones del sueño

Alrededor de la mitad de las personas que toman este NNRTI tienen mareos, confusión, problemas de concentración, alteraciones del sueño, depresión o ansiedad. Estos efectos colaterales del sistema nervioso generalmente disminuyen o desaparecen entre dos y cuatro semanas después. Muchas personas consideran que tomar el Sustiva® a la hora de acostarse reduce los efectos colaterales. El médico puede cambiar la dosis. Algunos consejos para cuando se comienza a tomar Sustiva®:

- Considere tomarse algunos días libres en el trabajo mientras se adapte al fármaco.
- No maneje.
- No consuma drogas recreativas, incluida la marihuana.
- Si el Sustiva® se toma antes de acostarse, no beba ni coma nada que contenga azúcar o cafeína por lo menos cinco horas antes.

Alteraciones del sueño (insomnio)

El insomnio es un problema común para las personas con VIH. Puede ser provocado por la misma enfermedad, por los medicamentos para el VIH (especialmente el NRTI Sustiva®), por otros problemas de salud (un dolor crónico, por ejemplo) y los medicamentos que se utilizan para tratarlos o por los hábitos de vida que pueden estar cambiados. El insomnio puede incluir problemas para contraer el sueño, despertarse durante la noche y no poder volver a conciliar el sueño o despertarse demasiado temprano a la mañana.





Dormir regularmente es un punto importante para mantener la salud y tratar el VIH. Estos son algunos consejos para reducir el insomnio:

- Evitar o reducir el consumo de alcohol y cafeína por la noche. Las bebidas cola y algunas otras gaseosas contienen cafeína.
- Mantener un horario de sueño constante - acostarse y levantarse a la misma hora. No pasar demasiado tiempo en la cama si no se puede conciliar el sueño.
- Hacer ejercicios regularmente.
- Mantener una dieta sana y sistemática. No acostarse con hambre. Por la noche, comer alimentos que elevan el nivel de melatonina: pollo, pavo, arroz, bananas, queso tipo cottage, jengibre, soja y semillas de calabaza.
- Conversar con el médico sobre los beneficios de utilizar complementos para dormir como la melatonina.
- Utilizar técnicas de relajación como parte de la rutina de la hora de acostarse para reducir inquietudes y ansiedades y lograr serenarse. Estas técnicas podrían incluir meditación, oración, biorretroalimentación (o biofeedback en inglés) o yoga.
- Si le recetan medicamentos para dormir, sólo úselos cuando realmente los necesite. Si se genera una dependencia de estos fármacos, dejar de tomarlos podría empeorar el insomnio.



El insomnio frecuente puede ser también un síntoma de depresión. Otros síntomas comunes son la tristeza y

desesperanza, la pérdida de interés en los pasatiempos favoritos y el cambio en los hábitos alimenticios. Muchas personas con VIH tienen depresión en algún momento. Si tiene síntomas de depresión por períodos largos, pídale a su médico que lo derive a un profesional de salud mental para hacerse un chequeo para la detección de depresión y para psicoterapia. Los medicamentos antidepresivos también pueden ser de utilidad.

Pancreatitis: ddl (didanosina, Videx®), d4t (estavudina, Zerit®), ddC (zalcitabina, Hivid®), (Epivir® en niños)

El páncreas produce fluidos que le ayudan al cuerpo a digerir y almacenar los alimentos. Los medicamentos para el VIH pueden causar problemas en el páncreas, o pancreatitis. Los inhibidores de la proteasa pueden aumentar las cantidades de grasa en la sangre lo que también puede causar pancreatitis (ver **Problemas metabólicos**, página 16).

Los síntomas de la pancreatitis incluyen:

- dolor de estómago;
- malestar estomacal (náuseas);
- vómitos;
- piel y/o esclerótica (parte blanca del ojo) amarillenta (ictericia).

El consumo de una menor cantidad de alcohol o evitarlo completamente son una buena forma de reducir el riesgo de pancreatitis. La pancreatitis leve se puede tratar con medicamentos especiales y es posible que el médico deje de recetar los NRTI. Los casos graves de pancreatitis pueden requerir internación y cirugía.





Inhibidores de fusión

Los inhibidores de fusión pueden ser útiles para pacientes que tienen resistencia a muchos otros fármacos de los otros tipos de medicamentos para el VIH. El único inhibidor de fusión aprobado es el Fuzeon® (enfuvirtida, T-20). Debido a que el estómago destruye el fármaco, hay que inyectarlo con una aguja en el torrente sanguíneo dos veces por día. Algunas veces los pacientes tienen problemas en la piel en el lugar que se inyectan - esto se denomina reacciones del punto de inyección. Estos problemas pueden incluir:

- picazón
- hinchazón
- enrojecimiento
- dolor y sensibilidad
- endurecimiento de la piel
- protuberancias
- neumonía

Para reducir los efectos del pinchazo de la aguja:

- Darse una ducha antes de colocar la inyección para ablandar la piel.
- Apretar una pequeña capa de piel y grasa entre el dedo pulgar y el índice y pinchar ahí, para que la aguja no llegue al músculo.
- Usar prendas de vestir sueltas para que no rocen con la piel donde se colocó la inyección.



Mantener la calidad de vida

Sabemos que los fármacos que combaten el VIH mejoran la calidad de vida de las personas portadoras. Cómo se siente cuando toma los fármacos - su calidad de vida - es también importante. Muchos de los efectos colaterales causados por los medicamentos para el VIH se reducirán con el tiempo. Pero si usted padece efectos colaterales que no desaparecen, hable con su médico, la persona a cargo de su caso, enfermero, nutricionista, farmacéutico o profesional de la salud sobre qué se puede hacer. Posiblemente tengan consejos para reducir los síntomas y lograr que tomar el medicamento sea más fácil. Debido a que existen distintos medicamentos para el VIH, probablemente el médico encontrará otros que funcionen bien si es necesario cambiarlos.

Asegúrese de que el médico sepa si los efectos colaterales realmente afectan adversamente su calidad de vida o si siente que desearía saltar algunas dosis. Saltar dosis es peligroso, si pierde varias dosis, es probable que los fármacos dejen de ser efectivos. Si debido a los efectos colaterales le resulta difícil tomar todas las dosis, coménteselo al médico. Los fármacos que combaten el VIH mejoran la salud de manera considerable, pero solamente si no se saltan dosis.

Medicamentos para el VIH

Epivir® (lamivudina/3TC)	
Agenerasa® (amprenavir)	
Ziagen® (abacavir)	
AZT, Retrovir®	
d4t, Zerit® (estavudina)	
ddC, Hivid® (zalcitabina)	
ddl, Videx® (didanosina)	
Viread® (tenofovir)	
Rescriptor® (delavirdina)	
Sustiva® (efavirenz)	
Crixivan® (indinavir)	

Kaletra® (lopinavir/ritonavir)	
Viracept® (nelfinavir)	
Viramune® (nevirapina)	
Norvir® (ritonavir)	
Fortovase®, Invirase® (saquinavir)	
Emtriva® (emtricitabina)	
Lexiva® (fosamprenavir)	
Reyataz® (atazanavir)	
Fuzeon® (enfuvirtida)	
Truvada® (emtricitabina/tenofovir)	
Epzicom® (Epivir®/abacavir)	
Aptivus® (tipranavir)	

Posibles efectos colaterales de los medicamentos para el VIH

IMPORTANTE: Los problemas hepáticos, diarrea, náuseas y otros problemas estomacales, son posibles efectos colaterales de cualquier medicamento para el VIH, por lo tanto no están incluidos en este cuadro. Ver páginas 6-11 para obtener más información acerca de estos efectos colaterales más comunes.	Anemia y otros problemas sanguíneos	Debilitamiento óseo	Depresión, euforia, ansiedad, alucinaciones	Dolor de cabeza	Aumento de las grasas en sangre	Aumento del azúcar en sangre
Epivir® (3TC, lamivudina)						
Agenerase® (amprenavir)		X		X	X	X
Ziagen® (abacavir)				X		
AZT, Retrovir® (zidovudina)	X			X		
d4T, Zerit® (estavudina)				X	X	
ddC, Hivid® (zalcitabina)						
ddl, Videx® (didanosina)						
Viread® (tenofovir)						
Rescriptor® (delavirdina)						
Sustiva® (efavirenz)			X			
Crixivan® (indinavir)		X			X	X
Kaletra® (lopinavir/ritonavir)		X			X	X
Viracept® (nelfinavir)					X	X
Viramune® (nevirapine)						
Norvir® (ritonavir)		X		X	X	X
Fortovase®, Invirase® (saquinavir)		X			X	X
Emtriva® (emtricitabina)				X		
Lexiva® (fosamprenavir)					X	X
Reyataz® (atazanavir)				X		
Fuzeon® (enfuvirtida)				X		
Truvada® (emtricitabina/tenofovir)				X		
Epzicom® (Epivir®/abacavir)				X		
Aptivus® (tipranavir)				X	X	X

Cálculos renales	Acidosis láctica (poco común)	Pancreatitis	Erupciones cutáneas	Alteraciones del sueño	Hormigueo en manos y pies (neuropatía)	Reacciones en el punto de inyección	Insuficiencia renal crónica	Hepatotoxicidad (enfermedad hepática)
	X	X*						
			X					X
	X		X					
	X							
	X†	X			X			X
	X	X			X			
	X	X			X			
			X				X**	
			X	X				X
X								X
								X
			X					X
								X
								X
	X							
			X					X
								X
						X		
			X					
			X					X

Para mayor información:

Comunicarse telefónicamente al número (518) 474-9866 o enviar un mensaje por correo electrónico a: HIVPUBS@health.state.ny.us para solicitar:

- más copias de este folleto
- copias de *No te salgas de tu plan: Cómo tomar tus medicamentos para el VIH*, una publicación que acompaña a este folleto
- cualquier otro material del Instituto para el SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York sobre VIH y SIDA.

Para bajar una versión PDF de este u otro material educativo sobre VIH/SIDA del sitio web del Instituto para el SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York (NYSDOH):

www.health.state.ny.us/diseases/aids/publications

Para información clínica sobre VIH/SIDA ir a:

<http://www.hivguidelines.org>



Estado de Nueva York
George E. Pataki, Gobernador
Departamento de Salud