



la diarrea

La diarrea es un síntoma común entre las personas con VIH. La pueden causar algunos fármacos antirretrovirales y/o los medicamentos utilizados para tratar algunas infecciones, y en personas con un recuento bajo de CD4 puede ser provocada por algunas infecciones oportunistas.

La consistencia de las heces puede variar desde deposiciones blandas hasta completamente líquidas. Por su causa, aumentan con mayor frecuencia y urgencia las visitas al lavabo y a menudo se manifiesta acompañada de otros síntomas como el dolor de vientre, hinchazón, náuseas, vómitos, fiebre y pérdida de apetito.

Diarrea como efecto secundario de los fármacos antirretrovirales

Se considera la diarrea como un efecto secundario de todos los inhibidores de la proteasa así como también de ddI y abacavir, de la familia de los ITIN (inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósido), y de algunos antibióticos.

Con algunos fármacos, la diarrea aparece con persistencia después de las primeras escasas semanas o meses de tratamiento, aunque para algunas personas se convierte en un síntoma crónico como consecuencia de vivir con tratamiento.

La gravedad de la diarrea también puede variar. Una diarrea grave, que incluya varias visitas al lavabo cada día, abundante, con evacuaciones líquidas incontrolables y sensación de debilidad y vértigo como resultado de la pérdida de líquidos y electrolitos, la sufre una cuarta parte de las personas que inician un tratamiento con nelfinavir y una quinta parte de los que lo empiezan con saquinavir. Síntomas similares muestran las personas que toman amprenavir, lopinavir, ritonavir e indinavir. Problemas menos serios pueden padecerlos algunas personas que toman inhibidores de la proteasa.

Los cambios en la dieta tienen poco efecto en la diarrea provocada por inhibidores de la proteasa y otros fármacos. Sin embargo, existe en el mercado una variedad de tratamientos que los médicos suelen recomendar para tratar y controlar la diarrea causada por los fármacos. Entre ellos se encuentran:

- Imodium (loperamida). Lo puede prescribir el médico o se puede comprar sin receta en cualquier farmacia. Los antidiarreicos más potentes tienen que ser prescritos por un médico.
- Los suplementos de calcio de 500mg dos veces al día pueden ayudar a reducir la diarrea asociada con nelfinavir.
- Las tabletas de salvado de avena también pueden ayudar a que la diarrea asociada con nelfinavir remita.

Es importante seguir comiendo y reponiendo líquidos a pesar de que la causa de la diarrea sea la medicación. No es conveniente interrumpir el tratamiento porque provoque diarrea, sino que sería

conveniente hablar con el médico, quien probablemente podría aconsejar tratamientos para la diarrea o, si es necesario, un cambio de régimen de tratamiento antirretroviral.

Causas médicas

La diarrea es muy común entre las personas VIH+, sobre todo entre quienes tienen un recuento bajo de CD4. A menudo no se puede encontrar una causa específica y en casos de diarrea leve con frecuencia puede atribuirse al efecto directo del VIH. Otra causa corriente de diarrea es el síndrome del intestino irritable, cuando la diarrea se alterna muchas veces con estreñimiento, junto con hinchazón y flatulencias. En este caso, más que buscar la causa de la diarrea en una infección, es probable que sea resultado del estilo de vida de quien la padece, por ejemplo, como consecuencia del estrés.

En personas con enfermedad avanzada por VIH, infecciones como el *cryptosporidium*, el *microsporidium*, *giardia*, salmonela y *shigella*, pueden provocar diarrea muy grave.

¿Qué hacer?

Por lo general la diarrea se calma al cabo de unos días. Si persiste, conviene acudir al médico.

Como la diarrea puede provocar una excesiva pérdida de minerales y agua del cuerpo es importante beber mucho líquido o bebidas especiales rehidratantes. Ingerir alimentos como bananas, patatas, pollo y pescado podría ayudar a reponer los niveles de potasio que comúnmente se pierden tras una diarrea grave. Las fibras solubles de origen natural como las legumbres, avena, bananas, manzanas y peras, también son eficaces para el control de la diarrea. Las tabletas de carbón pueden ser también beneficiosas.

Trata de evitar el café, los vegetales crudos y las comidas picantes, ya que pueden empeorarla y además provocar náuseas, que con frecuencia aparecen junto con la diarrea. También se puede aliviar los síntomas de la diarrea evitando comidas con mucha grasa o ricas en lactosa.

El incremento o disminución de fibra en la dieta puede ayudar si se padece el síndrome del intestino irritable, así como también las terapias a base de antiespasmódicos, como por ejemplo el Colofac.

Para ayudarte en todo este proceso es importante que cuentes con la ayuda de un dietista especialista en VIH para buscar una dieta acorde con tus necesidades, la cual no sólo te permita controlar la diarrea sino que también te ayude a evitar la pérdida de peso a través de una alimentación sana y nutritiva.

La diarrea puede causar también inflamación alrededor del ano. Los remedios para hemorroides dispensados sin receta médica pueden ser útiles para calmarla.

please photocopy and pass on

copyright © NAM 2006
all rights reserved

**NAM publishes a
wide range of
publications on
treatment for HIV**

**for details write to
NAM
Freepost LON 17995
London SW9 6BR**

**tel
+44 (0) 207840 0050
web
www.aidsmap.com**