



# fatiga

La fatiga es habitual entre las personas que viven con VIH. Hay muchas causas y tratamientos posibles y se pueden tomar medidas para remediar la fatiga.

## El VIH como causa de fatiga

El VIH es una infección crónica (de larga duración) y el cuerpo monta una fuerte respuesta inmune contra el virus. Las personas con VIH pueden estar gastando gran cantidad de energía porque están luchando de forma continua contra el virus, por lo que la fatiga puede desarrollarse lentamente como una consecuencia del propio VIH.

La carga viral alta está particularmente asociada a la fatiga. La terapia anti-VIH a menudo ralentiza la producción de VIH en el cuerpo y debido a ello muchas personas tienen más energía tras tomar los fármacos anti-VIH.

## La medicación anti-VIH y la fatiga

A pesar de que los fármacos anti-VIH pueden elevar los niveles de energía, algunos pueden producir también fatiga, especialmente en las primeras semanas de la terapia.

Si sospechas que uno de los fármacos anti-VIH que tomas te produce fatiga un cambio en el tratamiento puede ser de ayuda. En primer lugar, descarta otras causas de fatiga y valora con tu médico tus opciones de tratamiento.

Los fármacos usados para tratar las infecciones oportunistas (como el cotrimoxazol, la dapsona y pirimetamina empleados para tratar la neumonía por PCP y la toxoplasmosis, y el ganciclovir usado para tratar el citomegalovirus) pueden también causar fatiga. Como tratamiento puede tomarse el ácido fólico.

Si tu fatiga se debe al tratamiento y no puedes dejar de tomar el fármaco que origina el problema, puedes recibir una transfusión sanguínea. Esto te proporciona un rápido aumento de glóbulos rojos en sangre, pero no constituye una solución a largo plazo. Las transfusiones tienen varias desventajas, tales como la posibilidad de transmisión de infecciones, incluida el citomegalovirus. Las inyecciones de una hormona sintética conocida como eritropoyetina, que estimula la producción de glóbulos rojos, pueden ser otra opción a corto plazo.

## Deficiencias de vitaminas y minerales

La fatiga puede estar causada por tener niveles bajos de ciertas vitaminas y minerales. Una dieta nutritiva y equilibrada puede reducir la fatiga. Consulta un dietista especializado en VIH sobre cambios en la dieta y suplementos para disminuir la fatiga. Para más información consulta el folleto de NAM *Nutrición*.

Aunque estés comiendo bien, puedes no estar absorbiendo correctamente los nutrientes de la comida debido a la diarrea, a problemas estomacales o a infecciones oportunistas. Tu médico puede investigar y tratar la causa de las deficiencias de vitaminas y minerales.

## Sueño, estrés y depresión

La fatiga puede ser consecuencia de unos patrones de sueño irregulares. Quizás debas establecer una rutina que equilibre trabajo, relajación, sueño y vida social. Considera terapias complementarias, tales como masajes o acupuntura para aliviar la ansiedad o la fatiga. Quizás también reduzca la fatiga el disminuir la ingestión de café, alcohol y drogas recreativas.

El estrés y la depresión pueden provocar fatiga. Consulta a tu médico sobre medicación o *counselling*.

## Otras causas médicas de la fatiga

Algunas infecciones oportunistas (como por ejemplo, MAI y tuberculosis) y cánceres pueden provocar fatiga y dolor crónico. El tratamiento debería dirigirse a la infección.

Unos niveles bajos de testosterona pueden ser la causa de la fatiga. Se pueden usar esteroides para proporcionarte energía y formar músculos, junto con ejercicio regular.

## Otras acciones para reducir la fatiga

Puedes tomar medidas para mejorar tus niveles de energía. El ejercicio moderado mejora los niveles de energía y la función inmunológica, por lo que puedes plantearte una rutina de ejercicios apropiada. La reorganización en casa y en el trabajo puede ahorrarte esfuerzos, por ejemplo, poner los objetos en sitios fácilmente accesibles o sentarte mientras preparas las comidas.

**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