



# náusea y vómitos

La palabra náusea describe la sensación de encontrarnos mal del estómago (arcadas) o de la inminencia del vómito. Es un síntoma bastante común y la mayoría de personas que viven con VIH lo ha experimentado en algún momento.

La náusea y los vómitos pueden tener causas diversas, generalmente problemas estomacales como la diarrea (véase *NAM Factsheet 4*), infecciones agudas, enfermedad del viajero, problemas emocionales como la ansiedad, o bien, durante el embarazo. Son también un efecto secundario muy común de los fármacos antirretrovirales.

## Efectos secundarios de los fármacos

Muchos de los medicamentos anti-VIH están asociados con la náusea. No obstante, parece ser más frecuente con AZT *Retrovir*, d4T *Zerit*, efavirenz *Sustiva*, 3TC *Epivir* y abacavir *Ziagen* de entre la familia de los nucleósidos. De entre los inhibidores de la proteasa se suele citar indinavir *Crixivan* y ritonavir *Norvir*, y por extensión todos aquellos que contengan una pequeña dosis de ritonavir para potenciar su eficacia. Algunos de los medicamentos usados para tratar infecciones oportunistas también pueden producir náuseas: cidofovir *Vistide*, foscarnet *Foscavir*, ganciclovir *Cytovene*, pentamidina intravenosa *Pentam*, cotrimoxazol *Septrim* y claritromicina *Klaricid*.

Si la náusea se acompaña con otros síntomas, es aconsejable investigarlos y tratar las causas subyacentes. Si se debe exclusivamente a los efectos secundarios de los fármacos, es posible ajustar la frecuencia y dosificación o cambiar de tratamiento. Por ejemplo, la náusea y los vómitos que pueden acompañar al inhibidor de la proteasa ritonavir pueden atenuarse espaciando la dosificación diaria establecida, esto es, cambiar de 600mg o 7,5ml dos veces al día por 300mg o 3,75ml cuatro veces al día. Esto produciría variaciones menos extremas en la concentración de ritonavir en el torrente sanguíneo y tejidos. No es en absoluto recomendable alterar la dosis del tratamiento sin discutirlo antes con tu médico.

Algunos fármacos, como AZT, pueden tomarse con comida para limitar la náusea. Habla con tu médico o dietista para saber qué tipo de comida puede tomarse con la medicación y cuál es aconsejable evitar (véase *Nutrición* en las series informativas de NAM para personas que viven con VIH).

## Medicación antináusea

Tu médico puede ayudarte a aliviar los síntomas recetándote medicamentos antináusea (llamados también antieméticos), bien sea en forma de tabletas o de inyecciones. Un alivio de los síntomas puede ser crucial en el momento de inicio del tratamiento antiviral,

asociado a un mayor riesgo de náusea y vómitos durante las primeras semanas. Una medicación antináusea adecuada puede ayudarnos en la adaptación al nuevo régimen y a que el período inicial sea más llevadero.

Se emplea un buen número de fármacos para tratar la náusea y/o los vómitos. Entre otros, metoclopramida, proclorperazina, perfenazina, trifluoperazina, clorpromazina, domperidona, granisetron, ondansetrón, tropisetron, nabilona.

## Consejos prácticos

En muchas personas el solo hecho de tener que tragar pastillas grandes o un buen número de tabletas produce arcadas instintivamente. Si crees que ese puede ser tu caso, es importante que consideres cómo puede eso condicionar la elección de tu tratamiento. Es bueno que sepas qué tratamientos hay disponibles y te quede claro el número de ingestas diarias.

Sea como fuere, no caigas en el "pues que le vamos a hacer" ya que los vómitos pueden causar que tu organismo no obtenga los nutrientes necesarios de la alimentación al tiempo que puede provocar desórdenes en la adhesión a tu tratamiento. Además de consultar con tu médico sobre medicamentos antieméticos, tal vez te sirvan de ayuda los siguientes consejos, que puedes personalizar con ayuda de un dietista especialista en VIH:

- Prueba con pequeñas comidas repartidas a lo largo del día en vez de las dos o tres comidas habituales.
- Procura no tomar líquidos y sólidos al mismo tiempo, prueba a espaciarlos por lo menos una hora.
- Intenta evitar alimentos grasos, fritos o picantes y toma alimentos blandos y suaves como fruta y verdura.
- Prueba también con tostadas, galletas y cereales.
- Aperitivos salados como las galletitas o palitos y las palomitas de maíz pueden ayudar a reducir la náusea. Prueba a llevar contigo un paquete cuando salgas de casa.
- Evita echarte o recostarte por lo menos hasta una hora después de haber comido.
- Se conoce que la comida caliente empeora la náusea, prueba con comidas a temperatura ambiente o frías.
- Las infusiones poleo-menta, manzanilla y raíz de jengibre ayudan a aliviar trastornos estomacales.

**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