

fadiga

A Fadiga é comum entre pessoas com HIV. Há muitas causas e medicamentos para curá-la.

HIV como causa da fadiga

O HIV é uma infecção crônica (de longo prazo) e o corpo produz uma resposta imunológica contra ela. Pessoas com HIV gastam bastante energia, porque lutam constantemente contra o vírus, então fadiga pode ser desenvolvida vagarosamente, como consequência do próprio HIV.

Carga viral alta é particularmente associada com a fadiga. A terapia anti-HIV, freqüentemente, torna a produção de HIV no organismo mais lenta e muitas pessoas adquirem mais energia depois de tomar medicamentos anti-HIV.

Medicação relacionada ao HIV e fadiga

Mesmo que medicamentos anti-HIV melhorem os níveis de energia, alguns também podem causar fadiga, especialmente nas primeiras semanas de terapia.

Se você suspeita de que um dos seus medicamentos anti-HIV lhe esteja causando fadiga, uma mudança no tratamento talvez ajude. Primeiro, descarte outras causas para a fadiga e discuta com seu médico suas opções de tratamento.

Medicamentos usados para tratar infecções oportunistas, como co-trimoxazol, dapsona e pirimetamina - usados para tratar de PCP (pneumonia por *Pneumocystis carinii*) e Toxoplasmose - e ganciclovir, para tratar do CMV (citomegalovírus) podem também causar fadiga. Ácido fólico pode ser tomado como tratamento.

Se sua fadiga for devido ao medicamento e você não pode deixar de tomá-lo, é possível tratar-se com uma transfusão de sangue. Isso ocasiona um rápido aumento das hemácias, mas não é uma solução a longo prazo. As transfusões apresentam uma série de desvantagens, como transmissão de infecções, incluindo o CMV. Injeções de um hormônio sintético chamado Eritropoetina, o qual estimula a produção das hemácias, podem ser uma outra opção de curto prazo.

Deficiências de vitaminas e minerais

A fadiga pode ser causada por níveis baixos de certas vitaminas e minerais. Uma dieta nutritiva, equilibrada, pode

reduzir sua ocorrência. Consulte um dietista em HIV a respeito de minimizar a fadiga através de mudanças na dieta e utilização de suplementos. Para mais informações, vide o livreto Nutrição da NAM.

Mesmo que esteja se alimentando bem, você pode não estar absorvendo os bons nutrientes da comida, em razão de diarreia, micróbios do estômago ou infecções oportunistas. Seu médico pode investigar e tratar da causa das deficiências de vitaminas e minerais.

Sono, estresse e depressão

A fadiga pode ser uma consequência de sono perturbado. Tente estabelecer uma rotina que equilibre trabalho, relaxamento, sono e socialização. Considere terapias complementares, como massagem, acupuntura, para aliviar a ansiedade ou a fadiga. A redução da ingestão de café, álcool e drogas ajuda também a reduzir a fadiga.

Estresse e depressão podem causar fadiga. Consulte seu médico acerca de medicação ou aconselhamento.

Outras causas médicas para a fadiga

Algumas infecções oportunistas (MAI – *Mycobacterium avium-intracellulare*, espécies bacterianas que causam infecções oportunistas e tuberculose) e certos tipos de câncer podem levar à fadiga e dor crônica. O tratamento deve ser direcionado à infecção.

Baixos níveis de testosterona podem causar fadiga e os esteróides ajudam a lhe dar energia e construir músculos, em conjunção com exercícios regulares.

Outra atitude para reduzir a fadiga

Tome uma atitude para aumentar seus níveis de energia. Exercício moderado melhora os níveis de energia e a função imunológica. Assim, tente considerar uma rotina de exercício apropriada. A reorganização em casa e no trabalho pode economizar sua energia. Por exemplo, coloque objetos em lugares de fácil alcance e sente-se enquanto prepara as refeições.