

Efectos secundarios



Español

Primera edición
2010

Reconocimientos

Escrito por Michael Carter

Primera edición en español: 2010

Adaptación de la primera edición inglesa: 2009

Agradecemos a gTt la traducción de este recurso.



www.gtt-vih.org

Contenido y diseño financiado por el Programa de Prevención del VIH Pan-London del NHS (Reino Unido) y el Departamento de Salud del Reino Unido.

Traducción financiada por Merck, Sharp and Dohme (MSD).

Este folleto puede consultarse en letra de tamaño grande usando el fichero pdf de nuestro sitio web: **www.aidsmap.com**.

La información de este folleto refleja la práctica recomendada para el tratamiento y atención del VIH en Europa.

Efectos secundarios

En este folleto te ofrecemos información sobre los posibles efectos secundarios del tratamiento antirretroviral. Todos los fármacos, incluidos los utilizados para tratar el VIH, pueden provocar efectos no deseados o imprevistos. Es posible que estés leyendo esto porque te preocupan dichos efectos secundarios, o ya los has experimentado.

Te proporcionamos en este recurso información que puede resultarte útil para comprender, evitar y manejar estos efectos no deseados.

Los efectos secundarios no son inevitables y, sólo porque se mencionen en este folleto, no significa que tú vayas a desarrollarlos. Incluso en los casos en que se manifiestan estos efectos secundarios, suelen ser leves, pasajeros o tratables.

Después de leer este folleto, es posible que quieras debatir el tema de los efectos secundarios del tratamiento con tu médico del VIH o con otro miembro del equipo sanitario que te atiende.

Índice

Tratamiento anti-VIH: Una vida más larga y saludable	1
Precauciones frente a los efectos secundarios	3
Reacciones alérgicas	5
Aparición de los efectos secundarios	7
¿Quién sufre los efectos secundarios?	8
Ocuparse de los efectos secundarios	11
● Tu enfoque respecto a los efectos secundarios	11
● Informarse acerca de los efectos secundarios	13
● Hablar de los efectos secundarios	13
● Tu vida y los efectos secundarios	15
● Cambiar la experiencia de los efectos secundarios	17

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios	18
● ¿Inicias el tratamiento por primera vez?	18
● Iniciar el tratamiento con un inhibidor de la proteasa	24
● Otras opciones si comienzas tratamiento por primera vez	25
● Fármacos no recomendados en el tratamiento antirretroviral de primera línea	27
● Cambio de tratamiento debido a los efectos secundarios	28
● Tratamiento para las personas con mucha experiencia previa en fármacos anti-VIH	29

Efectos secundarios habituales	32
● Diarrea	33
● Sensación de náuseas o vómitos	34
● Dolor de cabeza	36
● Estado de ánimo y problemas del sueño	36
● Exantema cutáneo (<i>rash</i>)	37
● Problemas sexuales	37
● Cansancio	39

Efectos secundarios a más largo plazo	40
● Problemas renales	40
● Lipodistrofia	41
● Cambios metabólicos	43
● Problemas hepáticos	48
● Neuropatía periférica	49

Efectos secundarios raros	51
● Problemas óseos	51
● Acidosis láctica	52
● Pancreatitis	53

Resumen	55
----------------	-----------

Glosario	57
-----------------	-----------

Tratamiento anti-VIH: Una vida más larga y saludable

En la actualidad, no existe ninguna cura para el VIH, pero el tratamiento con fármacos antirretrovirales puede hacer que disfrutes de una vida mucho más larga y saludable.

El nivel de enfermedades y muertes que afectaban a las personas con VIH se vio reducido drásticamente una vez se empezaron a utilizar combinaciones de tres fármacos antirretrovirales, a mediados de la década de 1990. Desde entonces, se han producido mejoras en el tratamiento y la atención del VIH. Los últimos estudios evidencian que

el tratamiento antirretroviral supone que una persona con VIH puede disfrutar de una esperanza de vida más o menos normal. Dicho de una manera muy simple: **¡El tratamiento anti-VIH funciona!**

Para extraer el máximo beneficio de la terapia antirretroviral, deberías iniciarla en el momento adecuado, y luego, tomar todas (o casi todas) las dosis de fármacos anti-VIH en el tiempo y la forma prescritos.

Es más probable que el tratamiento antirretroviral funcione mejor si empiezas a tomarlo antes de que el VIH haya provocado un daño demasiado grande en tu sistema inmunitario. Hoy en día, se recomienda iniciar la terapia cuando el recuento de CD4 ronda

Tratamiento anti-VIH: Una vida más larga y saludable

las 350 células/mm³. Se ha comprobado que comenzar el tratamiento en ese momento disminuye el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el VIH, así como de algunas otras dolencias graves, como patologías del corazón, riñón o hígado.

Una vez iniciado el tratamiento, es importante que tomes correctamente todas las dosis de los medicamentos antirretrovirales. De este modo, se reducen las posibilidades de que los fármacos dejen de funcionar porque el VIH se haya hecho resistente a ellos.

Al igual que cualquiera de los otros fármacos, los que se emplean para tratar el VIH pueden provocar efectos colaterales no deseados, que en ocasiones son desagradables y hasta

te pueden hacer sentir indispuerto. Se les conoce como efectos secundarios, aunque también pueden denominarse acontecimientos adversos o reacciones adversas.

Probablemente, habrás oído hablar de algunos de los efectos secundarios que pueden causar los fármacos anti-VIH, e incluso es posible que estés algo asustado o preocupado por ellos.

Aunque es importante aceptar que el tratamiento antirretroviral puede causar efectos secundarios, también es esencial subrayar que los beneficios de dicho tratamiento superan con creces el riesgo que suponen estos efectos no deseados.

Asimismo, deberías saber que los fármacos antirretrovirales utilizados en la actualidad

ocasionan muchos menos efectos secundarios que los provocados por los fármacos que se usaban habitualmente hace diez o incluso cinco años atrás. También conviene saber que la opción de fármacos disponibles es mucho mayor ahora y que, por lo general, existen alternativas si tu tratamiento te provoca efectos colaterales no deseados. Dicho de otro modo, no tienes que limitarte a "aguantar sin más" los efectos secundarios.

En este folleto encontrarás información sobre los efectos secundarios y el modo de minimizar el riesgo de que se desarrollen, cómo manejarlos si se producen y qué hacer si surge un efecto secundario más grave.

Precauciones frente a los efectos secundarios

Para evitar que el VIH se reproduzca, es necesario tomar una combinación de fármacos antirretrovirales, cada uno de los cuales actúa sobre el virus de una manera ligeramente distinta.

Estos fármacos tienen un efecto anti-VIH muy potente, pero también pueden producir efectos colaterales no deseados, o efectos secundarios.

No sólo los fármacos anti-VIH provocan efectos secundarios, todos los fármacos (incluyendo las medicinas complementarias y alternativas, que abarcan los llamados remedios "naturales"

Precauciones frente a los efectos secundarios

y "herbales") pueden tener efectos secundarios no deseados.

Todos los fármacos antirretrovirales utilizados actualmente han pasado por años de investigación, en los que se realizaron ensayos clínicos con cientos, o incluso miles, de personas con VIH. Estos ensayos permiten asegurarse de que los fármacos actúan contra el virus y que su uso resulta seguro. Para que se apruebe el empleo de un fármaco, hay que demostrar que los beneficios que ofrece compensan los efectos secundarios que pueda provocar.

La mayoría de los efectos secundarios que se detectan en los ensayos clínicos suelen ser bastante leves -por ejemplo, diarrea, sensación

de mareo o dolor de cabeza- y con frecuencia son pasajeros. Pero hasta unos efectos secundarios leves pueden afectar a tu calidad de vida, por lo que es importante conocer el riesgo de sufrirlos.

En ocasiones, en los ensayos y la investigación clínica se identifican efectos más graves. Uno de ellos especialmente preocupante, incluso peligroso, puede ser el desarrollo de una reacción alérgica a un fármaco. No obstante, se trata de casos poco habituales.

Reacciones alérgicas

Los tres medicamentos antirretrovirales con mayor riesgo de provocar alergias son abacavir (*Ziagen*, y también en las pastillas combinadas *Kivexa* y *Trizivir*), nevirapina (*Viramune*) y etravirina (*Intencele*).

Hipersensibilidad a abacavir

Se calcula que cerca del 8% de los pacientes que inician el tratamiento con abacavir desarrollan una reacción alérgica a este fármaco (conocida habitualmente como reacción de hipersensibilidad a abacavir). Está vinculada a la presencia de un gen llamado HLA-B*5701. Así pues, antes de comenzar un tratamiento con abacavir, sería conveniente que te hicieras una prueba para ver si tienes este gen.

Si la prueba del gen da positivo, no deberías tomar abacavir ni ninguno de los comprimidos combinados que lo contienen. Si el resultado es negativo, puedes iniciar el tratamiento con abacavir, pero deberías avisar de inmediato a tu médico si presentas síntomas como fiebre, erupción cutánea (*rash*), náuseas, vómitos o dolor abdominal, ya que, si bien el riesgo es bajo, sigue siendo posible que desarrolles una reacción alérgica. Si dejas de tomar abacavir por haber tenido una reacción alérgica, nunca debes volver a tomar este fármaco de nuevo, dado que puede resultar muy peligroso o incluso mortal.

Toxicidad hepática relacionada con nevirapina

Un número muy pequeño de pacientes que inician el tratamiento con nevirapina

Reacciones alérgicas

desarrollan problemas hepáticos graves. Esta reacción también parece estar relacionada con un gen en particular. Para reducir el riesgo de desarrollar una reacción alérgica a nevirapina, los hombres con recuentos de CD4 superiores a 400 células/mm³ no deberían empezar el tratamiento con este fármaco, ni tampoco las mujeres con un recuento de CD4 por encima de 250 células/mm³.

Es posible que otros fármacos, incluidos los antirretrovirales, puedan provocar también reacciones alérgicas, aunque en raras ocasiones. Por ello, es importante que informes a tu médico, tan pronto como sea posible, si desarrollas un exantema (*rash*), te sube la fiebre o empiezas a sentir un malestar general poco después de iniciar la terapia con un fármaco nuevo.

Hipersensibilidad a etravirina

Se ha comprobado que un pequeño número de personas que toman el inhibidor de la transcriptasa inversa no análogo de nucleósido [ITINN] etravirina (*Intence*) han desarrollado un exantema grave entre tres y seis semanas después de empezar a tomar el fármaco. En los casos más preocupantes, los pacientes muestran unas reacciones cutáneas graves, en las que se forman ampollas y se levanta la piel. Se trata de una reacción alérgica poco habitual, pero muy grave, que podría incluso resultar mortal.

Cuando se produce un caso de hipersensibilidad como éste, es probable que el exantema cutáneo grave venga acompañado de otros síntomas, como fiebre, cansancio

extremo, conjuntivitis, hinchazón facial, dolor muscular y/o articular o síntomas de problemas hepáticos, como amarilleo de los ojos, oscurecimiento de la orina, náuseas, vómitos o sensibilidad bajo las costillas. Si desarrollas estos síntomas, deberías acudir inmediatamente al médico.

Etravirina también puede provocar un exantema leve durante las primeras semanas de tratamiento. Sería conveniente que te pusieras en contacto con tu clínica si se produce cualquier tipo de exantema para que te puedan hacer un seguimiento. Si se diagnostica una reacción de hipersensibilidad, el tratamiento con etravirina debe interrumpirse al instante, y no deberías tomarlo nunca más en el futuro.

Aparición de los efectos secundarios

Algunos efectos secundarios surgen poco después de iniciar el tratamiento con un fármaco, al adaptarse el organismo al nuevo antirretroviral. Estos efectos secundarios suelen disminuir, se hacen más manejables o desaparecen completamente al cabo de unos días, semanas o meses. Con frecuencia, se denominan efectos secundarios a corto plazo.

Es posible que otros efectos secundarios sólo se manifiesten tras varios meses -o incluso años- de tratamiento con un fármaco. A éstos se les conoce como efectos secundarios a largo plazo.

¿Quién sufre los efectos secundarios?

A veces, los fármacos provocan efectos secundarios que no fueron identificados durante la investigación para su desarrollo y sólo se evidencian cuando el producto lo están tomando muchas personas durante un período de tiempo muy prolongado. Sería conveniente que informaras a tu médico de cualquier síntoma inusual que surja, para poder investigar la causa y puedas tomar las medidas más adecuadas.

¿Quién sufre los efectos secundarios?

Todo el mundo puede verse afectado por los efectos secundarios de los fármacos anti-VIH. El tipo y la gravedad de éstos también pueden variar entre una persona y otra.

Con todo, esto no quiere decir que sea inevitable que vayas a sufrirlos. De hecho, muchas personas que toman tratamiento antirretroviral no desarrollan ningún efecto secundario en absoluto.

Otras personas comprueban que, si bien tienen efectos secundarios, éstos son leves y pueden soportarlos sin que les ocasionen grandes molestias o incomodidad.

¿Quién sufre los efectos secundarios?

Algunos pacientes desarrollan inicialmente unos efectos secundarios que luego se van volviendo menos graves o desaparecen por completo.

Asimismo, cabe destacar que, en el caso de un reducido número de personas, los efectos secundarios están ligados de forma permanente a un fármaco anti-VIH en concreto y afectan a su calidad de vida, llegando incluso a provocar enfermedades físicas o mentales.

El riesgo de desarrollar algunos efectos secundarios puede depender de una serie de factores relacionados contigo mismo.

Uno de estos factores es la etnia. Por ejemplo, se sabe que las personas originarias del norte

de Europa son más propensas a presentar el gen relacionado con la alergia a abacavir.

El sexo de la persona también puede afectar al riesgo de padecer algunos efectos secundarios. Como se señaló anteriormente, las mujeres no deberían iniciar el tratamiento con nevirapina si su recuento de CD4 está por encima de 250 células/mm³, mientras que los hombres no deberían comenzar a tomar este medicamento si su recuento de CD4 es superior a 400 células/mm³. Por otra parte, es posible que los cambios en la distribución de la grasa corporal (lipodistrofia) -un problema que desarrollaron algunos pacientes que tomaban fármacos anti-VIH más antiguos- sean más graves en mujeres que en hombres.

¿Quién sufre los efectos secundarios?

Tus hábitos de vida, igualmente, pueden influir en el riesgo de padecer determinados efectos secundarios. Por ejemplo, algunos fármacos anti-VIH pueden provocar un aumento de los niveles de lípidos en sangre, y este problema podría empeorar si tu dieta suele incluir muchos alimentos grasos. Existe cierta preocupación porque el tratamiento con algunos fármacos anti-VIH pueda aumentar el riesgo de patología cardiovascular. Esto puede llegar a constituir un verdadero problema para los pacientes que reúnen otros factores de riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, como el ser fumadores.

Otros fármacos antirretrovirales se han vinculado con problemas hepáticos, y éstos también pueden ser causados por el consumo

elevado de alcohol o drogas recreativas. Además, la infección por los virus de la hepatitis B (VHB) ó C (VHC) puede suponer un mayor riesgo de desarrollar problemas de hígado si estás tomando determinados fármacos anti-VIH.

Así, hay medidas (muchas de las cuales ofrecen, además, beneficios adicionales para la salud) que puedes adoptar para reducir el riesgo de desarrollar ciertos efectos secundarios. Entre ellas figuran seguir una dieta equilibrada con cantidades abundantes de frutas y hortalizas frescas y sin demasiadas grasas, hacer ejercicio físico, no fumar y no consumir demasiado alcohol.

Si necesitas asesoramiento sobre los cambios de dieta, para dejar de fumar o si quieres hablar

con alguien acerca del consumo de alcohol o drogas, puedes consultarlo con tu médico u otro miembro del equipo sanitario que te atiende.

Si presentas otros factores de riesgo relacionados con los efectos secundarios (como por ejemplo, un historial familiar de enfermedades del corazón o una infección por VHB ó VHC), es importante que tu médico esté al tanto de ellos. Esto debería permitir que tú y tu médico podáis encontrar los fármacos antirretrovirales más adecuados para ti.

Ocuparse de los efectos secundarios

Los efectos secundarios pueden resultar molestos, incómodos, angustiantes y, en ocasiones, incluso atemorizadores. No obstante, quizá te tranquilice saber que no es inevitable que los vayas a experimentar. También puede ser útil recordar que, para empezar, puedes tomar medidas para reducir la posibilidad de que aparezcan. Por otro lado, si surgen, casi siempre se puede hacer algo para tratarlos.

Tu enfoque respecto a los efectos secundarios

Mantener un enfoque realista sobre los efectos secundarios puede constituir un buen

Ocuparse de los efectos secundarios

punto de partida. Aunque es importante reconocer que el tratamiento anti-VIH puede provocar efectos secundarios, es igual de importante admitir que:

- El tratamiento antirretroviral tiene como objetivo hacerte sentir mejor. No tienes por qué soportar los efectos secundarios. Si no puedes tolerar un efecto secundario, existe la posibilidad de que se pueda hacer algo al respecto.
- El tratamiento anti-VIH puede ofrecerte la posibilidad de disfrutar de una esperanza de vida casi normal. Postergar el inicio del tratamiento por temor a los efectos secundarios puede aumentar el riesgo de enfermarse. Comenzar a tomar el tratamiento

cuando tu sistema inmunitario está débil podría incluso aumentar el riesgo de sufrir efectos secundarios.

- La mayoría de los efectos secundarios son leves y, a menudo, se reducen, desaparecen por completo, o se pueden controlar con algún tratamiento.
- Los fármacos antirretrovirales más utilizados hoy en día no causan los efectos secundarios graves que se observaban con los antiguos fármacos anti-VIH.
- Algunos efectos secundarios pueden ser controlados de forma segura con otro tratamiento.

Ocuparse de los efectos secundarios

En la actualidad, se dispone de muchas opciones para tratar el VIH y deberías poder cambiar a un tratamiento que no provoque los efectos secundarios que te estén molestando.

Informarse acerca de los efectos secundarios

Si estás a punto de comenzar o cambiar el tratamiento antirretroviral, el conocer los efectos secundarios que pueden causar los medicamentos podría resultar útil para elegir la combinación de éstos que te resulte más adecuada.

En este mismo folleto se ofrecen detalles sobre algunas de las combinaciones de medicamentos anti-VIH más utilizadas, así como de los efectos secundarios que pueden

ocasionar. También se incluye información relativa a qué medidas puedes tomar respecto a estos efectos secundarios.

Hablar de los efectos secundarios

Es importante que hables con tu médico o con alguien del equipo sanitario que te atiende acerca del riesgo de sufrir efectos secundarios y de cómo podrían afectarte. Durante ese debate, sería conveniente mencionar tu historial médico, el de tu familia y los aspectos referentes a tus hábitos de vida que pudieran afectar a la posibilidad de padecer dichos efectos. También es aconsejable que le cuentes a tu médico de cabecera qué medicamentos anti-VIH estás tomando, para evitar que te prescriba algún medicamento que pudiera ocasionar interacciones perjudiciales.

Ocuparse de los efectos secundarios

Entre los temas que convendría comentar con tu médico, se incluyen:

- Alergias conocidas a cualquier otro medicamento.
- Otros problemas de salud importantes, como por ejemplo enfermedades del corazón, hígado o riñón, o problemas de salud mental, como la depresión.
- El uso de otros medicamentos: con receta, sin receta, medicinas complementarias o drogas recreativas.

Si te preocupa algún efecto secundario en particular, tendrías que comentárselo a alguien del equipo médico que te atiende, el cual

debería darte más información acerca de ese efecto adverso y hablar contigo sobre tus preocupaciones. Quizá te recomienden un tratamiento alternativo o te sugieran de qué manera podrías reducir el riesgo o el impacto del efecto secundario.

Tu médico o farmacéutico deberían avisarte si los medicamentos que te prescriben pueden provocar algún efecto secundario potencialmente peligroso y los síntomas que podría tener. En caso de que no entiendas algo, sería conveniente que pidieras más información. Deberían darte los detalles de contacto respecto a quién dirigirse si crees que estás experimentando efectos secundarios que pueden ser peligrosos.

Ocuparse de los efectos secundarios

El inicio o el cambio de tratamiento anti-VIH en raras ocasiones se hace con carácter de emergencia, y es muy poco probable que tengas que tomar una decisión inmediata acerca del mismo. Si es posible, te puede ser de ayuda iniciar el tratamiento en un momento en que no haya otros factores de estrés en tu vida, y puedes darte tiempo a ti mismo para hacer frente a cualquier efecto secundario temprano que pudieras experimentar.

Tu vida y los efectos secundarios

Realizar cambios en tus hábitos de vida puede ayudarte a reducir el riesgo de desarrollar algunos efectos secundarios o hacer que sean menos graves, caso que se produzcan.

Es probable que el inicio o el cambio de tratamiento anti-VIH constituyan momentos destacados en tu vida, por lo que deberías ser realista acerca de tu capacidad para hacer frente a posibles efectos secundarios. Sería conveniente no planificar otros cambios importantes en tu vida que coincidan con el comienzo o el cambio de la terapia antirretroviral.

También resulta útil tener en mente algunos consejos de salud general.

- ¡Deberías asegurarte de comer bien! Y procura tener en cuenta qué comes. Una dieta bien equilibrada es esencial para disfrutar de una buena salud general. Tu médico puede derivarte a un dietista que

Ocuparse de los efectos secundarios

te podría asesorar e informar sobre tu alimentación.

- El sueño resulta fundamental para tener una buena salud física y mental. Si tienes problemas para dormir, te conviene saber que existen opciones disponibles. Tu médico de cabecera o el especialista en VIH podrían ayudarte.
- El sentirse capaz de hacer frente a los altibajos de la vida es tan importante como tener una buena salud física.
- Es fundamental practicar ejercicio de forma regular. Hará que te sientas mejor y también puede disminuir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades graves.

- Fumar ocasiona muchos problemas de salud, incluyendo cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas y apoplejías. Procura no empezar a fumar e intenta dejarlo si ya fumas.
- Deberías tener cuidado con la cantidad de alcohol que bebes. El consumo habitual de una cantidad superior a la recomendada puede acarrear problemas de salud, como enfermedades del hígado, del corazón y apoplejías.
- Tendrías que ser prudente con el consumo de drogas recreativas. Si te preocupa tu consumo de alcohol o drogas, tal vez deberías comentar este tema a alguien del equipo médico que te atiende o a tu médico generalista, ya que hay ayuda disponible.

Ocuparse de los efectos secundarios

Cambiar la experiencia de los efectos secundarios

Muchas personas que toman tratamiento antirretroviral experimentan algún tipo de efecto secundario en algún momento. No obstante, la mayoría de estos efectos no deseados son leves, temporales o tratables.

Por tanto, quizá sea útil recordar que, aunque estés pasando por una experiencia difícil debido a los efectos secundarios, o te sientas con poco ánimo por su causa, es muy poco probable que esto vaya a ser siempre así.

También es importante recordar que no tienes que soportar los efectos secundarios o afrontarlos en solitario. El objetivo del tratamiento del VIH es hacer que estés mejor.

Si no puedes soportar un efecto secundario, sería aconsejable decírselo a tu médico, al equipo de enfermería o a tu farmacéutico. Hay ayuda disponible.

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

¿Inicias el tratamiento por primera vez?

Los médicos especializados en VIH cuentan con unas directrices que orientan sobre el uso de fármacos antirretrovirales. Los fármacos que se proponen en esas directrices son los más eficaces y seguros de los que se dispone para tratar la infección.

Los fármacos recomendados para los pacientes que inician un tratamiento anti-VIH por primera vez suelen tener pocos efectos secundarios. Resulta muy conveniente saber que no provocan unos efectos tan graves como los

que causaban algunos de los antiguos fármacos antirretrovirales. Actualmente, estos fármacos no se emplean excepto en contadas ocasiones, ya que existen otras opciones disponibles que son más seguras y, con frecuencia, más fáciles de tomar.

Considerando el reducido número de personas que hoy en día tienen que abandonar o cambiar el tratamiento debido a los efectos secundarios, es probable que los pacientes puedan seguir tomando de forma segura y durante décadas los fármacos anti-VIH de primera opción actualmente disponibles.

Las directrices de tratamiento antirretroviral europeas recomiendan que la terapia se inicie cuando el recuento de CD4 esté en torno a

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

350 células/mm³ (en directrices anteriores se aconsejaba comenzar el tratamiento con un recuento de CD4 que rondara las 200 células/mm³).

Uno de los principales motivos por el que los médicos se sintieron capaces de aconsejar que se empezara antes el tratamiento fue la disponibilidad actual de medicamentos anti-VIH que parecen ser seguros y únicamente provocan efectos secundarios leves.

Recuerda que si experimentas efectos secundarios, deberías comentarlo a tu médico. Si un efecto secundario persiste, no tienes por qué sufrirlo en silencio; casi siempre es posible hacer algo al respecto.

Primera terapia combinada anti-VIH recomendada

Si vas a comenzar a tomar por primera vez el tratamiento anti-VIH, se aconseja que lo hagas con una combinación de fármacos que incluya:

- Efavirenz (*Sustiva* ó *Stocrin*). Se trata de un inhibidor de la transcriptasa inversa no análogo de nucleósido (ITINN) al que acompañarían:
- *Truvada*. Es un comprimido combinado que contiene los inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósido/nucleótido (ITIN/ITINT) emtricitabina (FTC) y tenofovir;

o también:

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

- *Kivexa*. Se trata de un comprimido combinado que contiene los ITIN lamivudina (3TC) y abacavir.

Puedes encontrar más información sobre estos fármacos en el folleto de NAM: *Medicamentos contra el VIH*.

Aunque estos antirretrovirales habitualmente se muestran eficaces y seguros, también pueden provocar efectos secundarios. A continuación, se detallan algunos de los más frecuentes.

Efectos secundarios de efavirenz

Por lo general, el uso de efavirenz resulta bastante seguro y muy pocos pacientes tienen que dejar de tomarlo debido a los efectos

secundarios. No obstante, no está exento de provocar algunos efectos, incluyendo problemas de concentración, mareos, trastornos del sueño, como insomnio (dificultad para dormir), sueños vívidos y pesadillas. También se han registrado como efectos no deseados del fármaco algunas alteraciones de la salud mental, como depresión, ansiedad y bajo estado de ánimo.

Estos efectos secundarios suelen ser más apreciables en las primeras semanas del tratamiento con efavirenz y luego disminuyen, o incluso desaparecen por completo. Sin embargo, un reducido número de personas experimentan problemas de sueño y de estado de ánimo más prolongados o graves debido al tratamiento con efavirenz. Algunos pacientes

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

tienen que dejar de tomar el medicamento por esta causa.

Procura avisar a tu médico si desarrollas alguno de estos efectos secundarios.

En caso de que experimentes algún problema causado por efavirenz, deberías consultar con tu médico. Es posible que haya diversas opciones disponibles para ayudarte a reducir estos efectos secundarios. Una medida sencilla que puedes adoptar es evitar la toma de efavirenz junto con comidas ricas en grasas, ya que esto incrementará el nivel del fármaco en tu organismo, lo que a su vez puede aumentar los efectos secundarios. También puedes hablar con tu médico respecto al momento de tomar la dosis, ya que hacerlo aproximadamente

una hora antes de acostarse hará que el nivel máximo del fármaco se alcance cuando ya estés dormido.

Si cuentas con un historial de problemas de salud mental es posible que efavirenz no sea tu mejor opción y, quizá, tendrías que comentar con tu médico otras posibilidades de tratamiento.

No deberías tomar efavirenz si estás pensando en quedarte embarazada. Existe un riesgo teórico de que pueda provocar defectos de nacimiento en el bebé. Si te quedas embarazada y estás tomando efavirenz, tendrías que pedir consejo a tu médico.

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

Efectos secundarios de *Truvada*

En general, los medicamentos contenidos en *Truvada* (emtricitabina [FTC] y tenofovir) son muy seguros y son muy pocos los pacientes que tienen que dejar de tomar este comprimido debido a los efectos secundarios.

No obstante, conviene saber que tanto FTC como tenofovir pueden provocar diarrea y náuseas (sensación de malestar). Un pequeño número de pacientes ha declarado sufrir mareos con el uso de tenofovir, mientras que como efectos secundarios de FTC se han registrado dolor de cabeza y problemas para dormir. Si desarrollas estos síntomas, puedes aliviarlos con algunos medicamentos, tales como pastillas contra la diarrea, antináuseas (también conocidos como antieméticos) o analgésicos.

Existe una pequeña posibilidad de que, a largo plazo, se produzcan problemas en los huesos como resultado del tratamiento con tenofovir. Tu médico debería hacerte análisis periódicos para verificar los niveles de minerales en sangre con el fin de poder descartar que estés en riesgo de sufrir esta dolencia.

Tenofovir también puede ocasionar problemas renales, sobre todo en las personas que están tomando otros medicamentos que afectan a los riñones o en aquéllas que presentan otros factores de riesgo de sufrir enfermedades renales, como es el caso de la hipertensión o la diabetes. Tu médico debería hacerte análisis de sangre periódicos para hacer un seguimiento de la salud de tus riñones.

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

En ocasiones excepcionales, FTC puede provocar cambios en la coloración de la piel, especialmente en personas de etnias distintas a la blanca. Si éste es tu caso, deberías hablar con tu médico sobre tus opciones de tratamiento.

Efectos secundarios de *Kivexa*

De manera habitual, los medicamentos contenidos en *Kivexa* (lamivudina [3TC] y abacavir) son seguros. Pese a ello, abacavir puede provocar una reacción alérgica potencialmente peligrosa. Si estás considerando tomar un tratamiento con abacavir, es de vital importancia que antes realices una prueba para comprobar si tienes un gen llamado HLA-B*5701, que está vinculado con esta reacción alérgica. Si la prueba da positivo, no deberías tomar abacavir. Si el

resultado es negativo, es muy improbable que vayas a tener la reacción alérgica, pero de todos modos tendrías que informar de inmediato a tu médico sobre cualquier síntoma de fiebre, exantema cutáneo (*rash*) o dolor de cabeza que presentes. Si dejas de tomar abacavir por haber tenido una reacción alérgica al fármaco, nunca debes volver a tomarlo de nuevo, ya que puede resultar muy peligroso, incluso mortal.

Algunos estudios (aunque no todos) han vinculado el empleo de abacavir con un mayor riesgo de ataque cardíaco, sobre todo en el caso de las personas que tienen otros factores de riesgo de enfermedades del corazón. Por este motivo, no se recomienda el uso de abacavir en estos pacientes.

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

Tanto abacavir como 3TC pueden provocar dolor de cabeza, náuseas, vómitos y diarrea. En general, estos efectos secundarios suelen ser leves y disminuir o desaparecer completamente transcurridas unas semanas de tratamiento. En caso necesario, tu médico también puede darte otros medicamentos para controlar estos efectos colaterales no deseados.

Un efecto secundario más excepcional de 3TC es la pérdida de pelo. Si te ocurre esto, deberías hablar con tu médico acerca de tus opciones de tratamiento.

Iniciar el tratamiento con un inhibidor de la proteasa

En vez de tomar efavirenz, existe la alternativa de basar el tratamiento antirretroviral en un

tipo de fármacos conocidos como 'inhibidores de la proteasa potenciados' (estos inhibidores de la proteasa aumentan su acción anti-VIH gracias a una pequeña dosis de un segundo inhibidor de la proteasa, llamado ritonavir).

Los inhibidores de la proteasa recomendados a las personas que inician tratamiento por primera vez son:

- lopinavir / ritonavir (*Kaletra*)
- atazanavir (*Reyataz*) más ritonavir
- darunavir (*Prezista*) más ritonavir
- fosamprenavir (*Telzir*) más ritonavir

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

- saquinavir (*Invirase*) más ritonavir

Efectos secundarios de los inhibidores de la proteasa potenciados

Los inhibidores de la proteasa parecen ser más propensos que efavirenz a causar efectos secundarios. El principal acontecimiento adverso asociado con los inhibidores de la proteasa (con la excepción de atazanavir) son problemas estomacales como la diarrea, sensación de mareo (náuseas) y vómitos. Al igual que sucede con muchos otros efectos secundarios, a menudo son más intensos durante las primeras semanas de tratamiento con un inhibidor de la proteasa, y suelen disminuir o desaparecer con el tiempo. Puedes tomar medicamentos para ayudarte a controlar la diarrea y dejar de sentirte mareado.

Kaletra, fosamprenavir y saquinavir pueden provocar un aumento de los niveles de grasas en sangre. Tendrás que hacerte análisis sanguíneos periódicos para medir los niveles de colesterol y azúcares en sangre. Los niveles de colesterol pueden reducirse siguiendo una dieta más sana, haciendo ejercicio o, en caso necesario, tomando un tratamiento con unos medicamentos llamados estatinas.

Atazanavir puede causar un amarilleo de la piel y los ojos que no es peligroso y que desaparece si se interrumpe el tratamiento con el fármaco.

Otras opciones si comienzas tratamiento por primera vez

El ITINN nevirapina (*Viramune*) supone una terapia alternativa para las personas que

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

inician tratamiento por primera vez. Sólo está recomendado para determinados grupos de pacientes, en particular mujeres embarazadas o que están pensando en quedarse embarazadas y personas que desean evitar el uso de efavirenz debido a sus efectos secundarios.

Para las mujeres que están embarazadas o se están planteando quedarse encintas, una opción es el empleo de *Combivir* (comprimido que combina los ITIN zidovudina [AZT] y lamivudina [3TC]) más nevirapina, puesto que existen pruebas abundantes de que AZT resulta eficaz en la prevención de la transmisión del VIH de madre a hijo.

Efectos secundarios de nevirapina

El principal efecto secundario que produce

nevirapina es el exantema cutáneo (*rash*). Para reducir el riesgo de que se produzca, durante las dos primeras semanas de tratamiento, la dosis del fármaco recomendada es de 200mg una vez al día, para aumentarla después a 200mg dos veces al día. Sin embargo, un pequeño número de pacientes necesita cambiar de tratamiento debido al exantema que puede ocasionar este medicamento. Una cantidad aún menor de personas tienen que ser hospitalizadas por este problema. Muy rara vez, los pacientes desarrollan una dolencia grave de la piel llamada síndrome de Stevens-Johnson.

Nevirapina puede causar problemas en el hígado. Por este motivo, las mujeres no deberían iniciar el tratamiento con este fármaco si su recuento de CD4 está por encima de 250

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

células/mm³, mientras que en el caso de los hombres se recomienda que no comiencen el tratamiento con nevirapina si su recuento de CD4 está por encima de 400 células/mm³.

Efectos secundarios de *Combivir*

En general, no se aconseja el uso de *Combivir* (AZT y 3TC) a los pacientes que empiezan el tratamiento por primera vez, ya que AZT puede provocar pérdida de grasa en cara, extremidades y nalgas. El cambio de tratamiento de AZT a tenofovir puede conseguir una recuperación muy lenta de la grasa de las extremidades.

Fármacos no recomendados en el tratamiento antirretroviral de primera línea

Hay algunos medicamentos cuyo empleo

ya no está recomendado y sólo se utilizan en determinadas circunstancias. Así, no se aconseja el ITIN estavudina (d4T, *Zerit*) a personas que dispongan de otras opciones de fármacos anti-VIH. Esto se debe a que provoca pérdidas de grasa en cara, extremidades y nalgas. También puede causar unos daños dolorosos en los nervios de las extremidades inferiores (un efecto secundario conocido como neuropatía periférica).

Uno de los motivos por el que el ITIN didanosina (ddI, *Videx*) no está recomendado en el tratamiento antirretroviral de primera línea es por los efectos secundarios que puede causar. Entre ellos se incluyen: neuropatía periférica, pancreatitis y un problema de salud poco habitual, pero que resulta desagradable

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

-y puede ser peligroso-, denominado acidosis láctica. Más adelante, en este folleto se incluye información sobre estos efectos adversos.

Cambio de tratamiento debido a los efectos secundarios

El tratamiento anti-VIH tiene como objetivo mejorar tu salud. Si experimentas algún efecto secundario por el tratamiento es aconsejable asegurarse de que tu médico esté al tanto de ello. Casi siempre es posible tomar alguna medida para paliar estos problemas.

En determinadas circunstancias, puede ser que necesites, o desees, cambiar de tratamiento debido a los efectos secundarios. Es más probable que puedas hacerlo si tu virus presenta pocas resistencias -o ninguna- a los fármacos

antirretrovirales y tu carga viral es indetectable. Si éste es el caso, deberías poder abandonar el fármaco que esté provocando el efecto secundario y cambiar a un tratamiento alternativo.

El cambio de tratamiento puede ser más complicado si tienes una carga viral detectable o si tu virus es resistente a algunos fármacos anti-VIH. Tu médico examinará los resultados de las pruebas de resistencia viral y luego debatirá contigo posibles opciones terapéuticas. Sin embargo, tener un virus con resistencias puede limitar el número de fármacos que puedes usar para reemplazar los que ya tomas.

También sería buena idea preguntar por los posibles efectos secundarios de los fármacos que estás valorando utilizar como reemplazo.

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

Tratamiento para las personas con mucha experiencia previa en fármacos anti-VIH

En los últimos años, han aparecido varios fármacos anti-VIH que ofrecen opciones de terapia muy importantes para los pacientes con mucha experiencia en tratamientos antirretrovirales, sobre todo para aquéllos que tienen virus resistentes.

Estos fármacos son especialmente eficaces contra el VIH, ya que actúan de un modo ligeramente distinto al de los antiguos fármacos antirretrovirales. Y son:

- T-20 (enfuvirtida, *Fuzeon*)
- maraviroc (*Celsentri*)

- raltegravir (*Isentress*)
- etravirina (*Intence*)

Por lo general, se muestran seguros y sólo ocasionan unos efectos secundarios leves. La información disponible hasta el momento sugiere que pocos pacientes tienen que dejar de tomar estos fármacos debido a este problema.

De todos modos, es posible que debas tener en cuenta la posibilidad de que surjan algunos efectos no deseados.

Efectos secundarios de T-20

Se trata del único fármaco anti-VIH que se administra a través de una inyección. Los principales efectos secundarios que ocasiona

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

incluyen dolor y endurecimiento de la zona de la piel donde se realizó la inoculación (precisamente, a menudo se denominan 'reacciones en el punto de inyección'). Si necesitas tomar T-20, se te proporcionará información sobre el modo de inyección y cómo reducir el riesgo de desarrollar reacciones en el punto de inyección.

T-20 también puede provocar algunos efectos secundarios más raros, que te debería explicar tu médico antes de iniciar el tratamiento con el fármaco.

Efectos secundarios de maraviroc

El principal efecto secundario de maraviroc son las náuseas. Si éste es tu caso, conviene que sepas que muchas personas consiguen

controlar este síntoma gracias a medicamentos específicos.

En un número reducido de pacientes, se registraron algunos efectos secundarios hepáticos graves. Si, además del VIH, también tienes hepatitis B o hepatitis C o bien sufres algún otro problema hepático, tu médico debería hacerte un seguimiento estrecho y controlar la salud de tu hígado mediante análisis de sangre.

Efectos secundarios de raltegravir

Algunos pacientes que tomaban raltegravir han declarado sufrir síntomas como sensación de mareo, dolores de estómago, sudoración y dolores en las articulaciones.

Combinaciones de tratamiento anti-VIH y sus efectos secundarios

Efectos secundarios de etravirina

Etravirina puede provocar algún problema estomacal, como náuseas, vómitos y diarrea. Tu médico puede prescribirte algún medicamento para controlar estos síntomas en caso de que supongan un problema. Otros posibles efectos secundarios pueden ser hipertensión y cambios en la composición de la sangre. Como parte de la atención médica rutinaria del VIH, deberías realizar análisis periódicos para controlar estos síntomas.

Un reducido número de personas que tomaban etravirina desarrollaron un exantema grave entre tres y seis semanas después de empezar a tomar este medicamento. En los casos más graves, los pacientes presentaron reacciones cutáneas importantes que provocaron la

aparición de ampollas y que la piel se levantara. Se trata de una reacción alérgica poco frecuente, pero muy grave, que incluso podría resultar mortal.

Si se produce una reacción de hipersensibilidad como ésta, es probable que el exantema cutáneo grave vaya acompañado de otros síntomas, como fiebre, cansancio extremo, conjuntivitis, hinchazón facial, dolor muscular y/o articular, o de síntomas que apunten a problemas hepáticos, como coloración amarilla de los ojos, orina de color oscuro, náuseas, vómitos o sensibilidad en la zona baja de las costillas.

Etravirina también puede provocar un exantema leve durante las primeras semanas

de tratamiento. Sería aconsejable ponerse en contacto con tu clínica si desarrollas un exantema, de modo que puedan hacerle un seguimiento. Si se diagnostica una reacción de hipersensibilidad, el tratamiento con etravirina debería interrumpirse de inmediato.

Efectos secundarios habituales

Esta sección del folleto ofrece más información sobre los efectos secundarios más frecuentes que pueden causar los fármacos anti-VIH actualmente en uso.

El objetivo es proporcionarte información que te ayude a reconocer los efectos secundarios en caso de que los desarrolles. También se proporciona información acerca de qué puedes hacer para controlar estos problemas de salud.

Sería conveniente recordar ciertos detalles en torno a los efectos secundarios:

- Muchos de los síntomas (por ejemplo, dolores

Efectos secundarios habituales

de cabeza, diarrea, sensación de malestar y exantemas) pueden deberse a otros motivos distintos a los relacionados con los fármacos antirretrovirales. Si desarrollas un síntoma como éstos, cabe la posibilidad que no sea por causa del tratamiento anti-VIH.

- Deberías informar a tu médico si crees que padeces algún posible efecto secundario, dado que es importante averiguar su origen.
- No tienes por qué soportar los efectos secundarios. Casi siempre hay alguna solución que se puede tomar al respecto.

Diarrea

La diarrea es un efecto secundario que pueden provocar la mayoría de los fármacos antirretrovirales.

En el caso de algunos fármacos, la diarrea desaparece tras las primeras semanas o meses de tratamiento. Sin embargo, para determinadas personas, se convierte en una reacción permanente frente a algún fármaco en particular.

Los cambios en la dieta tienen poco efecto sobre la diarrea relacionada con los inhibidores de la proteasa u otros fármacos. No obstante, se dispone de gran variedad de tratamientos para ayudar a controlar la diarrea, en particular el antidiarreico loperamida (comercializado con distintos nombres: *Imodium*, *Fortasec*...). Tu especialista debería darte una receta de este producto si comienzas a tomar cualquier tratamiento anti-VIH susceptible de provocar diarrea.

Efectos secundarios habituales

Es importante que sigas comiendo y bebiendo aunque tengas una diarrea causada por la medicación. Si la diarrea te supone un problema importante, sería conveniente consultar con tu médico sobre posibles opciones para abordarla.

Recuerda que este síntoma puede deberse también a otras causas, por lo que sería conveniente hablar con tu médico si tienes una diarrea persistente, para poder investigar la causa.

Sensación de náuseas o vómitos

La sensación de malestar (náuseas) o los vómitos son posibles efectos secundarios de la mayoría de los fármacos anti-VIH. Si empiezas a tomar un antirretroviral que puede ocasionar estos síntomas, tu médico debería darte algún fármaco para tratarlos.

Como sucede con muchos posibles efectos secundarios, las náuseas y los vómitos tienden a ser peores en las primeras semanas de tratamiento y, a menudo, disminuyen o desaparecen por completo con el tiempo.

Las náuseas y los vómitos pueden deberse a otras causas, por lo que es posible que no se deban realmente al tratamiento antirretroviral. Sería conveniente consultar con el especialista en VIH si notas náuseas o vómitos, especialmente si también presentas otros síntomas, como fiebre.

Con independencia de su causa, no deberías sentirte obligado a soportar este problema. Las náuseas y los vómitos pueden impedir que ingieras suficientes alimentos y nutrientes o

Efectos secundarios habituales

dificultar la adhesión al tratamiento del VIH.

Además de consultar con tu médico sobre posibles medicamentos para tratar este problema, es posible que los siguientes consejos prácticos (que puedes consultar con tu médico, farmacéutico o dietista) te sean de utilidad:

- Procura realizar comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día, en lugar de dos o tres comidas grandes.
- Intenta no ingerir alimentos sólidos y líquidos en la misma comida. Procura espaciarlos al menos una hora.
- Procura evitar comidas aceitosas, grasas, fritas o picantes. En su lugar, te convendría tomar comidas suaves.
- Prueba a comer alimentos secos como tostadas, galletas, cereales y con frutas y verduras sin especias y suaves.
- Los alimentos salados -como las galletitas, galletas saladas y palomitas de maíz- pueden ayudarte a reducir las náuseas. Procura llevar contigo un paquete de éstos cuando salgas de casa.
- Intenta no acostarte como mínimo hasta una hora después de comer.
- Procura comer alimentos fríos o a temperatura ambiente. La comida caliente puede empeorar las náuseas.

Efectos secundarios habituales

- Las infusiones herbales (de menta o manzanilla, por ejemplo) o la raíz del jengibre pueden ser útiles para el malestar de estómago.

Dolor de cabeza

El dolor de cabeza (o cefalea) es un posible efecto secundario de muchos fármacos anti-VIH. En la mayor parte de los casos, éste es leve y disminuye o desaparece por completo pasadas unas semanas de tratamiento con el fármaco. Para aliviar este síntoma, se pueden emplear analgésicos como el paracetamol.

Sería conveniente que avisaras a tu médico si sufres dolores de cabeza, especialmente si son graves o se prolongan más de unos pocos días.

Estado de ánimo y problemas del sueño

Efavirenz (*Sustiva* o *Stocrin*), emtricitabina (FTC, *Emtriva*) y tenofovir (*Viread*) -fármacos que se administran combinados en la pastilla de una toma diaria *Atripla*- pueden provocar una serie de problemas de estado de ánimo y del sueño.

Cuando se producen estos efectos secundarios, por lo general son leves y disminuyen o desaparecen tras unas semanas de tratamiento. No obstante, para algunas personas no resultan tolerables y necesitan cambiar de tratamiento por este motivo. Si desarrollas estos efectos secundarios, convendría que se lo dijeras a tu médico.

Algunos pacientes encuentran útil tomar la medicación antes de irse a la cama. También

Efectos secundarios habituales

se puede emplear un tratamiento corto con somníferos para ayudar a restablecer tus patrones de sueño.

Exantema cutáneo (*rash*)

Hay varios medicamentos anti-VIH que, como efecto secundario, pueden ocasionar unas erupciones en la piel llamadas exantemas.

Estos exantemas suelen disminuir o desaparecer tras unas semanas de tratamiento. Sin embargo, convendría informar a tu médico, ya que algunas erupciones pueden indicar la presencia de efectos secundarios graves (sobre todo si estás tomando abacavir, etravirina o nevirapina) o de infecciones.

Problemas sexuales

Los problemas sexuales (a veces denominados 'disfunción sexual') resultan habituales entre las personas con VIH. Con frecuencia, se consideran un efecto secundario del tratamiento anti-VIH, pero también pueden deberse a diversos motivos, por lo que a menudo se hace difícil concluir que la verdadera causa sea la terapia antirretroviral.

Entre los problemas sexuales se incluyen la pérdida de interés en el sexo o la disminución del rendimiento sexual (por ejemplo, retraso del orgasmo o incapacidad para lograr y mantener una erección).

Además de efectos secundarios del tratamiento (no sólo de los fármacos anti-VIH, sino también

Efectos secundarios habituales

de medicamentos de uso común, como los antidepresivos), otras posibles causas son la ansiedad y el estrés, los problemas de salud mental -como la depresión-, el consumo de drogas y alcohol, las enfermedades y el envejecimiento.

Se dispone de más información acerca de los problemas sexuales en hombres con VIH que en mujeres con el virus. Los inhibidores de la proteasa son la familia de antirretrovirales más relacionada con los problemas sexuales en varones, en general referidos a dificultades para lograr o mantener una erección.

No está nada claro hasta qué punto los inhibidores de la proteasa causan problemas de erección, y no es inevitable que vayas a tener

este tipo de problemas si inicias el tratamiento con un antirretroviral de esta familia.

Si sufres algún problema sexual, es conveniente que sepas que existen muchas opciones para abordarlo. Sería conveniente hablar de ello con un miembro de tu equipo de salud.

Es importante valorar si hay algún problema psicológico que pudiera estar influyendo en las disfunciones sexuales.

Es posible que subyazcan causas médicas en los problemas sexuales; por eso, es probable que tu médico decida realizarte pruebas para determinar el nivel de testosterona o comprobar la salud del corazón y las arterias.

Efectos secundarios habituales

Existen medicamentos para tratar la disfunción eréctil en hombres, como por ejemplo *Cialis*, *Levitra* o *Viagra*, que actúan aumentando el flujo de sangre al pene.

Esos tres medicamentos pueden interactuar con los fármacos anti-VIH, sobre todo con los inhibidores de la proteasa y los ITINN (inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de nucleósido). Si estás tomando tratamiento antirretroviral, la dosis prescrita de los fármacos para la disfunción eréctil será la mitad de la dosis estándar.

Haz saber a tu médico del VIH o farmacéutico qué otros medicamentos estás tomando, ya que algunos pueden interactuar con aquéllos para tratar la disfunción eréctil.

Es importante saber que no deberías consumir *poppers* si estás tomando medicamentos para la disfunción eréctil, puesto que esta combinación puede provocar un descenso potencialmente peligroso de la presión sanguínea.

Cansancio

El cansancio (o fatiga) es un posible efecto secundario asociado a la mayoría de los fármacos anti-VIH.

Al igual que ocurre con la mayoría de los otros efectos secundarios, el riesgo de padecer fatiga es mayor durante las primeras semanas de tratamiento con un fármaco, y luego, disminuye o desaparece por completo.

Efectos secundarios a más largo plazo

Sería conveniente advertir a tu médico si el cansancio te supone un problema. Si la causa es el tratamiento antirretroviral, existen muchas probabilidades de que se pueda hacer algo al respecto. La fatiga también puede tener otras causas, por lo que tienes la posibilidad de plantear el tema a tu médico para que pueda investigar los posibles motivos.

Dormir lo suficiente, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma habitual son acciones que también pueden ser útiles frente a la fatiga.

Efectos secundarios a más largo plazo

Problemas renales

Tenofovir (*Viread*, y también en las pastillas combinadas *Truvada* y *Atripla*) es procesado en el organismo a través de los riñones, y existen indicios que sugieren que las personas con otros factores de riesgo de sufrir enfermedad renal (por ejemplo, hipertensión o diabetes) podrían ser más propensas a desarrollar problemas renales al tomar este fármaco.

El inhibidor de la proteasa indinavir (*Crixivan*), que apenas se utiliza actualmente, puede causar la aparición de cálculos renales, cuyo tratamiento podría realizarse como paciente externo o requerir una corta estancia en el hospital.

Efectos secundarios a más largo plazo

La atención médica rutinaria del VIH debería incluir pruebas periódicas para verificar la salud de los riñones.

Si desarrollas problemas renales, quizá tengas que cambiar la terapia anti-VIH o recibir un tratamiento especial para los riñones.

Lipodistrofia

La lipodistrofia es el término empleado para referirse a los cambios de la forma corporal. Al principio, se creía que estos cambios se debían a los inhibidores de la proteasa, pero ahora parece que la principal causa pueden ser algunos fármacos de la familia de los ITIN.

En la actualidad se evita, en la medida de lo posible, el uso de los fármacos más asociados

con la lipodistrofia -AZT y d4T-.

Los cambios corporales observados en personas que toman fármacos antirretrovirales pueden implicar la pérdida de grasa, el aumento de ésta o una mezcla de ambos efectos. Esto puede desembocar en: un aumento del tamaño de la cintura (sin pliegues de grasa), aumento del tamaño del pecho, acumulación de grasa en la parte posterior del cuello y la parte superior de la espalda, aumento de grasa alrededor del cuello y la mandíbula, emaciación facial -sobre todo en las mejillas-, emaciación en las nalgas y venas prominentes en brazos y piernas (a causa de la pérdida de grasa). Algunas personas han desarrollado pequeños bultos de grasa, llamados lipomas, principalmente en las extremidades o el tronco.

Efectos secundarios a más largo plazo

Con la lipodistrofia, el aumento de tamaño abdominal se produce con grasa dura que se acumula alrededor de los órganos internos, provocando que la barriga se tense y sobresalga hacia afuera.

Es un fenómeno distinto al de la grasa mullida que se acumula cuando las personas ganan peso por comer en exceso o por falta de ejercicio.

Como se señaló con anterioridad, se evita, en la medida de lo posible, el empleo de los fármacos más relacionados con la lipodistrofia. Las personas que tomaron AZT o d4T y que cambiaron a tenofovir (*Viread*) han experimentado una recuperación muy lenta de la grasa en las extremidades.

La pérdida de grasa de la cara puede repararse de diversas maneras. La técnica más utilizada consiste en la inyección en las zonas afectadas de un producto llamado *New Fill*. Puedes consultar a tu médico u otro miembro del equipo sanitario que te atiende si este tratamiento está disponible.

La cirugía puede ser una opción para eliminar la acumulación de grasa alrededor del cuello. Los lipomas también pueden ser extirpados quirúrgicamente en caso necesario.

Otros tratamientos posibles implican el uso de la hormona del crecimiento humano o de esteroides anabolizantes. Como siempre, conviene que consultes con tu médico acerca de estas alternativas.

Efectos secundarios a más largo plazo

El realizar de forma regular tanto ejercicio cardiovascular como entrenamientos con pesas ha demostrado tener un efecto positivo sobre el aumento de grasa.

Los pacientes que han experimentado alteraciones en la distribución de la grasa corporal, en ocasiones, han sentido que éstas tienen un efecto estigmatizador, ya que suponen un signo visible de que están tomando tratamiento anti-VIH. Los cambios corporales también pueden afectar a cómo se sienten estas personas respecto a sí mismas. Si has desarrollado lipodistrofia y te sientes así, puede resultar muy beneficioso el reconocer los sentimientos y comentarlos con alguien. Puedes preguntar a alguien de tu equipo de atención médica acerca del acceso a terapias de diálogo o sobre la posibilidad de recibir

tratamiento para la depresión, si consideras que podría serte útil.

Cambios metabólicos

Por otra parte, los fármacos anti-VIH pueden producir alteraciones del metabolismo (el conjunto de mecanismos a través de los cuales el organismo procesa las sustancias que necesita para funcionar correctamente).

En concreto, los fármacos anti-VIH pueden provocar niveles anómalos en sangre de lípidos (colesterol y triglicéridos) y también de azúcar.

Colesterol

Existen dos tipos de colesterol: el HDL (a menudo conocido como colesterol "bueno") y el LDL (o colesterol "malo").

Efectos secundarios a más largo plazo

Con frecuencia, los niveles de colesterol HDL son menores en las personas que tienen VIH u otras enfermedades crónicas. Unos niveles elevados de colesterol LDL indican que corres mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Estos aumentos de colesterol LDL se observan de manera usual en pacientes que toman tratamiento antirretroviral.

Si tienes niveles elevados de colesterol LDL, los siguientes factores aumentan todavía más el riesgo de padecer enfermedades cardíacas:

- Fumar.
- Hipertensión.
- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca.
- No tener buena forma física.
- Tener más de 45 años en el caso de los hombres y de 55 años en el de las mujeres.
- Presentar resistencia a la insulina o diabetes.
- Niveles elevados de azúcar en sangre (hiperglucemia).
- Tener un gran sobrepeso, especialmente si acumulas mucha grasa en torno a la zona central del cuerpo.
- Consumir drogas recreativas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas.

Efectos secundarios a más largo plazo

Resulta de especial importancia hacer un seguimiento de los niveles de colesterol LDL cuando se toman inhibidores de la proteasa.

Triglicéridos

Los triglicéridos son ácidos grasos derivados de las grasas, azúcares y almidones presentes en los alimentos. Éstos viajan por el torrente sanguíneo y se almacenan en diversos tejidos del cuerpo o en el hígado. Algunos fármacos anti-VIH pueden provocar aumentos en los niveles de triglicéridos.

Glucosa

La glucosa es un tipo de azúcar presente en la sangre. Tener unos niveles elevados de ésta puede incrementar el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Los niveles de

glucosa pueden verse aumentados por el uso de algunos medicamentos antirretrovirales.

Insulina

La insulina es una sustancia producida por el organismo para controlar los niveles de glucosa en sangre. Algunas personas que toman terapia antirretroviral necesitan producir más insulina para poder mantener unos niveles normales de glucosa en sangre. Esto es lo que se conoce como 'resistencia a la insulina'. Es posible que sea necesario comprobar tus niveles de insulina.

Síntomas de cambio metabólico

En ocasiones, unos niveles anómalos de grasas y azúcares en sangre pueden causar determinados síntomas, incluyendo:

Efectos secundarios a más largo plazo

- Cansancio.
- Mareos (debido a la presión sanguínea elevada).
- Pérdida de concentración.
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia.
- Sed.

Sin embargo, algunos pacientes no experimentan ningún síntoma, incluso en los casos en que han presentado unos niveles anómalos de grasas y azúcares durante mucho tiempo y corren un mayor riesgo de sufrir enfermedad cardíaca.

Enfermedades del corazón y fármacos anti-VIH

Los niveles de grasas en sangre pueden empezar a subir con el inicio del tratamiento antirretroviral, sobre todo si estás tomando determinados inhibidores de la proteasa. En ocasiones, estos niveles pueden aumentar tanto que se hace necesario cambiar la dieta, comenzar a hacer ejercicio o tomar un medicamento para controlarlos.

En estudios de gran tamaño que contaron con pacientes que tomaban inhibidores de la proteasa se ha evidenciado que éstos producen un aumento leve, pero significativo, en el riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Algunos estudios (aunque no todos), asimismo, han sugerido que abacavir (*Ziagen*, y también

Efectos secundarios a más largo plazo

en las pastillas combinadas *Kivexa* y *Trizivir*) podría aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, en especial en personas que ya mostraban factores de riesgo con anterioridad.

Si presentas algún factor de riesgo previo de sufrir enfermedad cardíaca, el tratamiento anti-VIH debería elegirse con cuidado para garantizar que ese peligro no aumenta. Correr el 'riesgo' de padecer enfermedades del corazón no implica automáticamente que vayas a tener problemas cardíacos. Existen muchas opciones para impedir que esto suceda.

En primer lugar, se debería hacer un seguimiento periódico de los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa. Esto implicará que tu médico será capaz de detectar de forma precoz cualquier signo alarmante.

Cuidar del corazón

También hay muchas medidas que puedes aplicar para ayudar a mantener los niveles de lípidos en sangre dentro de unos límites seguros. Esto incluye mantener una buena dieta, que incluya muchas frutas y verduras frescas y sin demasiada grasa, realizar ejercicio de manera regular y no fumar.

Fármacos para reducir el nivel de lípidos

En determinadas circunstancias, es posible que tu médico te prescriba fármacos para reducir los lípidos (hipolipemiantes). Se utilizan para tratar enfermedades cardíacas y endurecimientos de las arterias; entre ellos se incluyen las estatinas (para bajar el colesterol) y los fibratos (para reducir los triglicéridos y también el colesterol). Algunas estatinas pueden interactuar con los

Efectos secundarios a más largo plazo

inhibidores de la proteasa; asimismo, tanto estatinas como fibratos pueden ocasionar sus propios efectos secundarios, por lo que tu médico debería hacer un seguimiento para ver si se están desarrollando.

También hay algunos fármacos en investigación para comprobar su eficacia en el control de los niveles de glucosa e insulina en personas con VIH.

Problemas hepáticos

La mayoría de los fármacos anti-VIH se procesan en el hígado y un reducido número de pacientes han experimentado problemas en ese órgano cuando tomaban tratamiento antirretroviral. En muchos casos, estas personas tenían otros factores de riesgo, como por ejemplo infección por hepatitis B

ó C, recibían tratamiento con otros fármacos potencialmente dañinos para el hígado o mantenían hábitos de vida (tales como consumo de drogas o alcohol) perjudiciales para dicho órgano.

La atención médica rutinaria del VIH incluirá la realización de análisis de sangre para controlar la salud del hígado. Si desarrollas problemas hepáticos, existen varias opciones posibles, como cambiar el tratamiento anti-VIH o recibir un tratamiento adicional para tratar esas dolencias.

Los cambios de dieta también pueden ser beneficiosos, por lo que deberías procurar comer muchas frutas y verduras frescas y evitar los alimentos grasos. El consumo

Efectos secundarios a más largo plazo

excesivo alcohol y el uso de drogas recreativas, asimismo, pueden dañar al hígado o empeorar los problemas hepáticos. El equipo médico que te trata podrá ofrecerte asesoramiento y apoyo si te preocupa tu consumo de alcohol o drogas.

Neuropatía periférica

El daño nervioso puede constituir un efecto secundario muy doloroso de algunos fármacos antirretrovirales. También puede ser causado por la acción directa del propio VIH.

La neuropatía es un daño que se produce en los nervios. En general, cuando se debe a la acción de algunos fármacos antirretrovirales, afecta a los nervios de las extremidades (y, en muy contadas ocasiones, a los de los genitales masculinos). Por lo tanto, este efecto

secundario se llama neuropatía periférica (por afectar a los nervios de la periferia del cuerpo).

Normalmente, la neuropatía periférica implica un daño en los nervios de las piernas y los pies o, con menor frecuencia, de las manos. Los síntomas pueden variar desde una leve sensación de hormigueo y entumecimiento hasta un dolor insoportable que hace que sea imposible incluso llevar puestos unos calcetines. De manera habitual, los dos lados del cuerpo se ven afectados por igual.

Otros síntomas de la neuropatía pueden ser mareos, diarrea y, en los hombres, disfunción sexual (incapacidad para conseguir o mantener una erección).

Efectos secundarios a más largo plazo

Los dos principales fármacos que pueden provocar neuropatía periférica son d4T y ddl. Hoy en día, estos fármacos sólo se emplean si no se dispone de más opciones de tratamiento. Existen algunos indicios que apuntan a que 3TC puede relacionarse con el riesgo de sufrir neuropatía periférica.

También puede estar ocasionada por otros medicamentos prescritos a las personas con VIH, como es el caso de algunos antibióticos, fármacos antituberculosos y las terapias para tratar el sarcoma de Kaposi.

Si llegas a desarrollar una neuropatía relacionada con los fármacos, es importante cambiar de inmediato el tratamiento antirretroviral (aunque deberías consultar con

tu médico antes de hacer cualquier cambio de terapia). Una vez se haya interrumpido la toma del fármaco, la neuropatía puede seguir empeorando durante un par de semanas, pero casi siempre acaba desapareciendo con el tiempo.

Mientras tanto, tu médico puede prescribirte tratamientos para reducir el dolor. Algunos ensayos han evidenciado que un medicamento llamado L-acetil carnitina puede ayudar a disminuir los síntomas de la neuropatía.

Existen varias causas posibles de daño nervioso en las personas con VIH, como pueden ser el propio virus, otras infecciones o problemas dietéticos, por ejemplo. Por este motivo, es muy importante avisar a tu médico si tienes

sensación de hormigueo, adormecimiento o dolor en los pies, para que se pueda investigar adecuadamente la causa.

Efectos secundarios raros

Problemas óseos

Un número muy reducido de pacientes que toman el fármaco antirretroviral tenofovir (*Viread*, y también combinado con otros fármacos en las pastillas *Truvada* y *Atripla*) y posiblemente inhibidores de la proteasa han desarrollado problemas óseos.

Casi siempre, existen también otros factores de riesgo de sufrir estas dolencias. El médico te hará análisis de sangre para monitorizar tu salud ósea. Estos análisis pueden ser especialmente importantes si presentas otros factores de riesgo de padecer este tipo de problemas, como por ejemplo: antecedentes familiares, dieta, edad, sexo, fumar y no hacer ejercicio.

Efectos secundarios raros

Acidosis láctica

La acidosis láctica es un efecto secundario grave asociado a algunos medicamentos de la familia de los ITIN. En la actualidad, se evita en lo posible el uso de los fármacos más vinculados con esta dolencia: d4T y ddl. No obstante, también puede ser un efecto secundario muy raro de 3TC, abacavir y FTC.

El término acidosis láctica se emplea para referirse a unos niveles elevados en sangre de una sustancia llamada lactato. El lactato es un subproducto del procesamiento de los azúcares en el organismo.

Los signos y síntomas iniciales de la acidosis láctica incluyen, en general, problemas

gastrointestinales como náuseas (sensación de malestar), vómitos, hinchazón abdominal, dolor abdominal y falta de apetito, malestar general y dificultad para respirar. Por supuesto, estos síntomas también pueden deberse a muchos otros motivos, pero sería conveniente avisar a tu médico lo antes posible si presentas alguno de ellos. Las personas con acidosis láctica pueden tener el hígado hinchado y sensible y los niveles de enzimas hepáticas -medidas mediante una prueba de función hepática- pueden ser anómalamente altos. Otros signos que pueden detectarse en las pruebas de laboratorio incluyen unos niveles bajos de bicarbonato, un aumento del nivel de lactato y un deterioro de la función renal.

Efectos secundarios raros

La atención rutinaria del VIH comprenderá análisis de sangre que permitan determinar si corre riesgo de desarrollar este efecto secundario muy poco frecuente.

A menudo, el mejor modo de abordar la acidosis láctica es el cambio de tratamiento antirretroviral.

Pancreatitis

La pancreatitis se refiere a la inflamación del páncreas y es un efecto secundario muy poco habitual de los fármacos de la familia de los ITIN. El fármaco de este grupo más relacionado con la pancreatitis es didanosina (ddl, *Videx*); actualmente, se evita su empleo en la medida de lo posible.

Las personas con otros factores de riesgo de sufrir pancreatitis (sobre todo, consumir gran cantidad de alcohol y tener un recuento muy bajo de células CD4) tienen una mayor probabilidad de padecer la dolencia si toman ddl. Además, los pacientes que reciben al mismo tiempo un tratamiento anti-VIH que incluya ddl y uno para la hepatitis C parecen ser más propensos a desarrollar este efecto secundario.

Entre los síntomas de la pancreatitis cabe señalar: sensación de náuseas, vómitos y dolor, que puede ser muy grave en la zona del cuerpo donde se unen las costillas en el centro del pecho. El estómago también puede estar muy sensible y notarse dolor al tacto. Si el páncreas deja de funcionar de forma adecuada, la comida

Efectos secundarios raros

no puede ser digerida correctamente y esto puede acarrear pérdida de peso y diarrea (que sería de color pálido y tendría un olor muy desagradable debido a las grasas sin digerir).

Tu médico te realizará análisis de sangre de manera periódica para comprobar si corres el riesgo de desarrollar pancreatitis.

Resumen

- El tratamiento del VIH es muy eficaz y permite disfrutar de una vida larga y saludable, aunque los fármacos antirretrovirales pueden ocasionar efectos secundarios no deseados.
- Este tratamiento tiene como objetivo hacer que te sientas mejor. No tienes por qué aguantar los efectos secundarios.
- No es inevitable que vayas a desarrollar efectos secundarios, y si aparecen, a menudo es posible tomar medidas al respecto.
- Algunos fármacos anti-VIH pueden provocar reacciones alérgicas; se te avisará acerca de los síntomas que tienes que observar y lo que debes hacer si aparecen.
- Es muy probable que los efectos secundarios surjan poco después de empezar a tomar un nuevo medicamento y, por lo general, suelen disminuir o desaparecer con el tiempo.
- Siempre es conveniente avisar a tu médico de cualquier efecto secundario que estés notando.
- Los efectos secundarios causados por los fármacos antirretrovirales utilizados con más frecuencia tienden a ser de carácter leve.
- La diarrea, las náuseas y los vómitos, el dolor de cabeza, los exantemas y el cansancio son

efectos secundarios frecuentes y, en general, es posible tomar medicamentos para controlarlos.

- Algunos efectos secundarios aparecen después de haber tomado un fármaco durante meses o incluso años. Tendrás que hacerte pruebas para comprobarlo y es conveniente avisar a tu médico acerca de cualquier síntoma inusual.

Glosario

CD4: Una molécula presente en la superficie de algunas células a la que se puede unir el VIH. El recuento de células CD4 refleja, aproximadamente, el estado del sistema inmunitario.

Efecto secundario: Un efecto colateral no deseado de un tratamiento.

Ensayo clínico: Un estudio de investigación con personas, generalmente para averiguar la eficacia y seguridad de un nuevo medicamento o tratamiento.

Hipersensibilidad: Otro término para referirse a una alergia.

Inhibidor de la entrada: Familia de antirretrovirales en la que se incluye maraviroc.

Inhibidor de la fusión: Familia de antirretrovirales en la que se incluye T-20.

Inhibidor de la integrasa: Familia de antirretrovirales en la que se incluye raltegravir.

Inhibidor de la proteasa: Familia de antirretrovirales que incluye atazanavir, darunavir, fosamprenavir, indinavir, lopinavir/ritonavir, nelfinavir, ritonavir, saquinavir y tipranavir.

ITIN: Inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósido, la familia de antirretrovirales que incluye 3TC, abacavir, AZT, d4T, ddI y FTC.

ITINN: Inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de nucleósido, la familia de antirretrovirales que incluye efavirenz, nevirapina y etravirina.

Reacción alérgica: Una reacción del sistema inmunitario frente a una sustancia, como un medicamento, que en la mayoría de las personas no causaría ningún síntoma.

Resistencia: Una cepa del VIH resistente a fármacos es aquella que, debido a cambios en su estructura, presenta menos sensibilidad a la acción de uno o más medicamentos antirretrovirales.

NAM es una organización comunitaria del VIH, con sede en el Reino Unido. Trabajamos en estrecha colaboración con expertos en los campos de la medicina, la investigación y la asistencia social, así como con las personas afectadas directamente por el VIH. Elaboramos información en inglés sobre el virus, tanto en forma impresa como para internet, incluyendo recursos para las personas que viven con VIH y para los profesionales que trabajan en este campo.

Este material está basado en una publicación original cuyos derechos de autor pertenecen a NAM. NAM no se hace responsable de la exactitud de la traducción, ni de su relevancia local.



Lamentamos que, como organización de habla inglesa, no podemos intercambiar correspondencia en español. Sin embargo, nuestro sitio web **aidsmap.com** incluye una base de datos de servicios en todo el mundo. Puedes consultarla para encontrar una organización o un servicio de salud próximo a ti.

También puedes visitar **aidsmap.com** para leer y descargar otros recursos traducidos que ofrecemos.

Cada año NAM proporciona recursos informativos de forma totalmente gratuita, como este folleto, a miles de personas que viven con VIH. Para hacer esto, realmente hemos de confiar en la generosidad de personas como tú para que nos ayuden a continuar con nuestra labor vital. Hoy puedes marcar la diferencia.

Puedes hacer una donación en **www.aidsmap.com/donate**.

NAM es una organización benéfica del Reino Unido, registrada con el número 1011220.

NAM
Lincoln House
1 Brixton Road
Londres SW9 6DE
Reino Unido

Tlfno.: +44 (0) 20 7840 0050
Fax: +44 (0) 20 7735 5351
Sitio web: www.aidsmap.com
Email: info@nam.org.uk

Copyright© NAM 2010
Todos los derechos
reservados.

NAM es una organización comunitaria del VIH, con sede en el Reino Unido. Trabajamos en estrecha colaboración con expertos en los campos de la medicina, la investigación y la asistencia social, así como con las personas afectadas directamente por el VIH.