

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.

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” 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 (Intelence).

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 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 (Intelence) 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.

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.

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.

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 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.

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.

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.

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 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.

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.

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 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.

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 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.
- 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 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 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.

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.

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.

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.

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.

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”).

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.

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:

- 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 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 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 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).

Los dos principales fármacos que pueden provocar neuropatía periférica son d4T y ddI. 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.

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.

La atención rutinaria del VIH comprenderá análisis de sangre que permitan determinar si corres 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 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 tomando 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.

Escrito por Michael Carter. Primera edición en español: 2010. Adaptación de la primera edición inglesa: 2009.

Agradecemos a gTt la traducción de este recurso.

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).

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