



EL DESGASTE DE SIDA

¿QUÉ ES EL DESGASTE DE SIDA?

El desgaste de SIDA se define como la pérdida involuntaria de más de 10% de peso del cuerpo, junto con más de 30 días de diarrea, o debilidad y fiebre. El síndrome de desgaste está relacionado a la progresión de la enfermedad más rápido y a la muerte. La pérdida de solamente 5% del peso podría causar los mismos efectos. Aunque el índice del síndrome de desgaste ha disminuido dramáticamente desde 1996, el desgaste queda un problema serio para las personas con SIDA aún si el VIH está controlado por los medicamentos.

Una parte del peso perdido durante el desgaste es la grasa. Más importante es la pérdida de músculo. Esto también se llama la "masa delgada del cuerpo" o "masa de células del cuerpo." La masa delgada del cuerpo se mide por análisis de la impedancia bioeléctrica (siglas en inglés: BIA) o por una prueba de absorciometría de rayos X de energía dual (ó DEXA.) Estos son procedimientos de la oficina simples y sin dolor.

El desgaste de SIDA y la lipoatrofia ambos pueden causar cambios en el cuerpo. Ver la Hoja 553 para más información sobre la lipodistrofia. El desgaste es la pérdida de peso y músculo. La lipoatrofia puede causar la pérdida de grasa debajo de la piel. El desgaste no es lo mismo que la pérdida de grasa debido a la lipodistrofia. Sin embargo, el desgaste en mujeres puede comenzar por la pérdida de grasa.

¿QUÉ CAUSA EL DESGASTE DE SIDA?

Varios factores contribuyen al desgaste de SIDA:

- **El consumo de comida baja:** El apetito bajo es común con el VIH. También algunas drogas contra el SIDA tienen que tomarse con el estómago vacío o con la comida. Estos requisitos pueden hacerlo difícil para personas con SIDA comer cuando ellos tienen hambre. Los efectos secundarios de algunas drogas como náusea, cambios en el sentido de sabor, o picazón alrededor de la boca, también bajan el apetito. Infecciones en la boca o la garganta pueden hacerlo doloroso comer. Infecciones en el intestino pueden causar un sentimiento de presión o llenura después de comer solamente un poco de comida. La depresión también puede bajar el apetito. Finalmente falta de dinero o energía puede hacerlo difícil ir de compras o preparar comidas.

- **La absorción pobre de nutrientes:** En una persona saludable el intestino delgado absorbe los nutrientes de la comida. En personas con la enfermedad del VIH, varias infecciones (incluso los parásitos) interfieren con este proceso. El VIH puede afectar a los intestinos directamente y puede reducir la

absorción de nutrientes. También la diarrea causa la pérdida de calorías y nutrientes.

- **El metabolismo alterado:** El procesamiento de la comida y la construcción de la proteína son afectados por el VIH. Antes de que ningún síntoma se presente el nivel de energía del cuerpo se aumenta. Esto podría ser por la mayor actividad del sistema inmunológico. Las personas con el VIH necesitan más calorías sólo para mantener su peso.

Los niveles de varias hormonas pueden afectar el metabolismo. El VIH parece cambiar estos, incluyendo la testosterona y el tiroideo. También las citoquinas juegan un papel en el desgaste. Las citoquinas son proteínas que producen inflamación para ayudar el cuerpo a luchar infecciones. Las personas con el VIH tienen niveles muy altos de citoquinas. Esto hace que el cuerpo produce más grasas y azúcares, pero menos proteínas.

Desgraciadamente estos factores pueden combinarse para crear una "espiral descendente". Por ejemplo, las infecciones pueden aumentar los requisitos de energía del cuerpo. Al mismo tiempo pueden interferir con la absorción de nutrientes y causan la fatiga. Esto puede reducir el apetito y hacer las personas menos capaz de ir de compras o de cocinar. Ellos comen menos lo que acelera el proceso.

¿CÓMO SE TRATA EL DESGASTE?

No existe una pauta para tratar el desgaste de SIDA. Sin embargo, el tratamiento antirretroviral exitoso resulta generalmente en un aumento de peso sano. Tratamientos para el desgaste afrontan cada una de las dichas causas. Reducir la carga viral a niveles indetectables generalmente causa un aumento de peso entre 10-25% en un año.

- **Reducir la náusea y el vómito** puede aumentar la consumición de comida. También se han usado estimulantes del apetito incluso Megace y Marinol (Dronabinol). Desgraciadamente Megace es asociado con aumentos de grasa en el cuerpo, coágulos, problemas en los huesos, y diabetes. Marinol se usa a veces para aumentar el apetito. Es una forma sintética de una sustancia en la marihuana. Los medicamentos contra la náusea también pueden ser de ayuda.

Los activistas de SIDA han insistido en la legalización de marihuana. Reduce la náusea y estimula el apetito. Desde los años 1990 hasta el presente los votantes en 15 y el distrito de Columbia han aprobado el uso médico de marihuana. Vea la Hoja 731 para más información sobre la marihuana.

- **Tratar la diarrea y las infecciones oportunistas en el intestino** puede mejorar la absorción pobre de nutrientes. Ha habido

mucho progreso en esta área. Sin embargo, dos infecciones parasitarias—el criptosporidiosis y el microsporidiosis—todavía quedan sumamente difícil tratar.

Otra medida es tomar suplementos nutritivos como Ensure o Advera. Estos se han diseñado específicamente para proporcionar nutrientes fáciles de absorber. Sin embargo, no se han estudiado cuidadosamente todavía y contienen mucho azúcar. Los suplementos nutritivos como Juven o proteína de suero también pueden ayudar incrementar el peso. Sin embargo, algunas personas tienen alergia a suero. Consulte con su profesional de salud antes de usar suplementos nutritivos. Los suplementos deben usarse como suplementario para una dieta balanceada.

- **Tratar el metabolismo alterado:** Se estudian tratamientos de hormona. La hormona de crecimiento humana (Serostim) aumenta el peso y la masa delgada del cuerpo mientras disminuye la masa gorda. Sin embargo, el producto es sumamente caro, puede causar efectos secundarios serios y podría costar más de \$40,000 por año. Algunos expertos nutritivos creen que puede ser eficaz en las dosis inferior a la dosis aprobada por el FDA.

Testosterona y los esteroides anabólicos (los que construyen los músculos) como oxandrolona o nandrolona también podrían mejorar el desgaste. Se han estudiado sólo y en combinación con el ejercicio.

El entrenamiento con pesas (ejercicios de resistencia) usa pesas y máquinas. Un estudio reciente mostró que esta forma de ejercicio da resultados semejantes al uso de oxandrolona (un esteroide anabólico) al aumentar la masa delgada del cuerpo. El ejercicio también estaba más eficaz al aumentar el funcionamiento físico. También es más barato. El ejercicio también puede mejorar el humor y, el colesterol, y puede reforzar hueso. Vea la hoja 802 para mayor información sobre el ejercicio y el VIH.

EN POCAS PALABRAS

El desgaste no se entiende bien. Sin embargo, está claro que las personas con la enfermedad del VIH necesitan evitar la pérdida de masa delgada del cuerpo. Algunos tratamientos para el desgaste se estudian actualmente.

Debe observar su peso. Mantenga su consumo de comidas nutritivas aun cuando su apetito es bajo. Busque tratamiento inmediatamente para la diarrea seria o cualquier infección del sistema digestivo que podría causar problemas con la absorción de nutrientes.

Revisada el 19 de mayo de 2014