



EFECTOS SECUNDARIOS

¿QUÉ SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Son reacciones no deseadas que nuestro cuerpo tiene a ciertas drogas. Los medicamentos son recetados con un propósito específico, como por ejemplo controlar al VIH. Todos los demás efectos que tenga el medicamento son considerados secundarios.

Algunos son leves como por ejemplo un dolor de cabeza, otros pueden ser severos e incluso mortales como por ejemplo el daño hepático (al hígado). Algunos duran pocos días o semanas y otros continúan durante todo el tratamiento e incluso después de haberlo terminado. Algunos ocurren dentro de los primeros días o semanas de tomar un medicamento. Otros solamente son obvios después de meses o años de terapia.

¿QUIÉN PADECE DE EFECTOS SECUNDARIOS?

La mayoría de las personas que toman medicamentos antirretrovirales (ARVs) padecen efectos secundarios. Por lo general, niveles más altos de medicamentos causan más efectos secundarios. Si usted es más pequeño que el promedio de la población, también puede padecer más efectos secundarios. Además, si su cuerpo procesa los medicamentos más lentamente que lo normal, puede alcanzar niveles más altos del medicamento en la sangre y padecer más efectos secundarios.

Algunos efectos secundarios se empeoran si se toma el medicamento con el estómago vacío. Otros aumentan si el medicamento se toma con una comida o una bebida con alta contenido de grasa tal como la leche entera. Cada medicamento viene con información acerca de sus efectos secundarios más comunes. **¡No asuma que sufrirá todos los efectos secundarios listados!** La mayoría de la gente sólo padece efectos secundarios leves al tomar ARVs.

¿CÓMO CONTROLAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Hay varios pasos que puede seguir para prepararse contra los efectos secundarios. Infórmese acerca del medicamento que tome. La red InfoNet posee hojas informativas que listan los efectos secundarios más comunes de cada medicamento.

Pregúntele a su doctor acerca de los efectos secundarios que puedan ocurrir, si alguno dura mucho tiempo o empeora, pregunte en qué momento debe solicitar atención médica. Averigüe si puede tratar un efecto secundario leve con remedios caseros o de venta libre.

En algunos casos, su proveedor de servicios de salud puede recetarle otro medicamento para controlar un efecto secundario.

Acumule provisiones. Si tiene problemas estomacales, asegúrese de tener suficiente cantidad de alimentos de fácil digestión que le guste comer. ¡No se quede sin papel higiénico!

No deje de tomar, no se saltee ni reduzca la dosis de ninguno de sus medicamentos sin antes consultar con su proveedor de servicios de salud. Si lo hace, el virus puede tornarse resistente (vea la hoja 126) y usted puede perder el beneficio de algunos ARVs. **Pídale a su proveedor de cuidado de salud que le cambie los medicamentos ANTES de saltarse o reducir dosis.**

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES?

Cuando comience a tomar la terapia antirretroviral (ART) puede padecer dolores de cabeza, hipertensión o una sensación general de malestar. Por lo general, esto mejora y desaparece con el tiempo.

Fatiga (vea la hoja 551): Las personas VIH positivas se sienten cansadas parte del tiempo. Es importante averiguar la causa de la fatiga y tratarla.

Anemia (vea la hoja 552): puede causar fatiga. La anemia aumenta el riesgo de que avance la enfermedad del VIH. Los análisis rutinarios de sangre pueden detectar la anemia y ésta puede ser tratada.

Problemas digestivos: muchos medicamentos pueden afectar el estómago y causar náuseas, vómitos, gas o diarrea. Los remedios caseros son:

- En lugar de comer tres comidas abundantes, coma porciones pequeñas con más frecuencia.
- Tome alimentos livianos y sopas, no coma comidas picantes
- El té de jengibre o el "ginger ale" puede ayudar a que se sienta mejor. El aroma de limones frescos tiene el mismo efecto.
- Hacer ejercicio regularmente.

No saltee comidas ni pierda mucho peso. La marihuana (vea la hoja 731) puede disminuir las náuseas. Tenga cuidado con los medicamentos para las náuseas, de venta libre o con receta, ya que pueden interactuar con los ARVs.

- **La hinchazón y el gas** pueden reducirse evitando frijoles, vegetales crudos y la cáscara de los vegetales.
- **La diarrea** (vea la hoja 554) puede ser leve o seria. Consulte con su proveedor de servicios de salud si la diarrea dura mucho tiempo o empeora. Toma muchos líquidos.

La lipodistrofia (Cambios en la Forma del Cuerpo, vea la hoja 553) resulta en pérdida de

grasa en los brazos, piernas y cara, acumulación de grasa en el estómago o detrás del cuello y aumento en los niveles de grasa (colesterol) y azúcar (glucosa) en la sangre. Estos cambios pueden aumentar el riesgo de padecer un ataque al corazón o una embolia.

Niveles altos de grasas y azúcar en la sangre (vea la hoja 123), incluso el colesterol, los triglicéridos y la glucosa. Estos pueden aumentar el riesgo de la enfermedad del corazón (vea la hoja 652.)

Problemas en la piel: algunos medicamentos pueden causar erupciones. La mayoría son temporarias pero en algunos casos indican la presencia de una reacción seria. Si tiene una erupción o salpullido consulte con su médico. Otros problemas son la piel seca y pérdida del cabello. Las cremas hidratantes sirven para tratar algunos problemas de piel.

Neuropatía (vea la hoja 555) es una condición dolorosa causada por daño nervioso. Generalmente comienza en los pies y manos.

Toxicidad mitocondrial (vea la hoja 556): daño a estructuras internas de la célula. Puede provocar neuropatía o daño renal y causar acumulación de ácido láctico.

Osteoporosis (ver la hoja 557): aparece con frecuencia en personas VIH positivas. Los huesos pierden su contenido mineral y se tornan quebradizos. La disminución de riego sanguíneo puede causar problemas en las caderas. Asegúrese de tomar bastante calcio en la comida o por suplementos. Haga que sus huesos se fortalezcan con el soporte de peso, al caminar y con ejercicio físico.

EN POCAS PALABRAS

La mayoría de las personas que toman ARVs sufren efectos secundarios. Sin embargo, no asuma que va a padecer todos los efectos secundarios que puedan ocurrir.

Infórmese acerca de los efectos secundarios más comunes y su tratamiento. Lea las hojas informativas de InfoNet sobre cada medicamento individual y sus efectos secundarios, acumule remedios caseros u otras cosas que ayuden a controlarlos.

Sepa en qué momento debe consultar con su proveedor de cuidado de salud si un efecto secundario dura mucho o empeora.

No deje de tomar sus medicamentos por culpa de los efectos secundarios. No debes pensar que debe aguantar los efectos secundarios. Si no puede tolerarlos o si siguen algunos meses o afectan su calidad de vida, pídale a su proveedor de cuidado de salud que le cambie los medicamentos.

Actualizada el 4 de agosto de 2011