



EFECTOS SECUNDARIOS

¿QUÉ SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Son reacciones no deseadas que nuestro cuerpo tiene a ciertos medicamentos. Los medicamentos son recetados con un propósito específico, como por ejemplo tratar 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?

Los antirretrovirales son bien tolerados y raramente causan efectos secundarios. Algunas personas que toman medicamentos antirretrovirales (ARVs) pueden tener efectos secundarios. Algunas personas (como los con enfermedad de hígado o riñón) puede procesar los medicamentos más lentamente que lo normal, puede tener niveles más altos del medicamento en la sangre y tiene riesgo elevado de 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 contenida 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 como dirigido.

¿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.
- 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 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 pueden sentirse cansadas parte del tiempo. Es importante averiguar la causa de la fatiga y tratarla.

Anemia (vea la hoja 552): es causado por tener bajo recuento de glóbulos rojos en la sangre, y 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 puede 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) o el medicamento dronabinol 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 más de un par de días. 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. Personas que inician los ARVs con bajo recuento de CD4 tiene un riesgo elevado de lipodistrofia.

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.) o incidentes cerebrovasculares.

Problemas en la piel: algunos medicamentos pueden causar erupciones. La mayoría son leves y 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 Periférica (vea la hoja 555) es una condición dolorosa causada por daño nervioso. Generalmente comienza en los pies y manos; otras condiciones medicales puede causar neuropatía.

Osteoporosis (ver la hoja 557): problemas con los huesos es común en personas con VIH. Los huesos pierden su contenido mineral y se tornan quebradizos. Asegúrese de tomar bastante vitamina D y calcio en la comida o por suplementos. Reducir el tabaquismo y ejercicio con el soporte de peso, al caminar y con ejercicio físico puede ayudar.

EN POCAS PALABRAS

Algunas las personas que toman ARVs sufren de algunos 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 algunas semanas o afectan su calidad de vida, pídale a su proveedor de cuidado de salud que le cambie los medicamentos.

Revisada el 26 de agosto de 2014