



# DHEA

## ¿QUE ES DHEA?

Dehydroepiandrosterone (DHEA) es una hormona esteroide producido por las glándulas suprarrenales en hombres y mujeres. Una hormona es un químico producido en una parte del cuerpo que se lleva a otra parte del cuerpo dónde tiene un efecto específico. Las glándulas suprarrenales se localizan encima de los riñones.

DHEA es el esteroide más común en los humanos. Puede transformarse en el cuerpo en la testosterona (la hormona primaria del sexo masculino), estrógeno (una hormona importante del sexo femenino) u otros esteroides. Sin embargo, los suplementos de DHEA han sido demostrados no incrementar testosterona en hombres. Este efecto solamente se produce en mujeres.

En adultos normales los niveles de DHEA son los más altos a eso de la edad de 20 y entonces disminuyen cada vez más. Las pacientes con VIH y lipodistrofia (Vea la Hoja 553) tienen niveles muy bajos de DHEA.

## ¿QUE SON LOS BENEFICIOS DE DHEA?

Las personas con varias enfermedades tienen niveles de DHEA extraordinariamente bajos. DHEA se ha usado en los últimos treinta años para tratar obesidad, diabetes y lupus. También mejora el sueño. Muchas personas que han tomado el DHEA dicen que mejora su nivel de energía y les da un sentido mejor de bienestar.

## ¿POR QUE USAN DHEA LAS PERSONAS CON VIH?

Algunas personas con VIH toman DHEA en las cantidades diseñadas para restaurar los niveles normales. Esto podría mejorar sus niveles de energía. Varios estudios han mostrado que DHEA aumenta los niveles de IL-2, un mensajero químico que aumenta la producción de células CD4 (T-auxiliador). Vea la hoja 482 para más información sobre IL-2. DHEA también mejora la habilidad de las células CD8 (T-asesino) para destruir las células infectadas. DHEA puede ayudar a normalizar el

sistema inmunológico. Un estudio reciente mostró que DHEA puede reducir la depresión en personas con VIH.

## ¿COMO SE USA DHEA?

DHEA está disponible en forma "regular" o como el DHEA-S (el sulfato de DHEA). El cuerpo puede convertir DHEA en el DHEA-S y viceversa.

Un método de utilizar DHEA es de mantener niveles sanguíneos típicos para los adultos jóvenes. Esto normalmente significa una dosis de 200 miligramos de DHEA una vez o dos veces por día.

Una prueba de la sangre o de la saliva puede medir la cantidad de DHEA en la sangre. Esto puede determinar cuánto DHEA debes tomar y si tu nivel es lo que quieres. Los niveles de DHEA varían durante el día, para que debas hacer cada prueba a la misma hora.

No se recomienda el uso de DHEA por niños o adolescentes con VIH. Su uso puede interferir con la balance normal de hormonas.

## ¿CUALES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Hay pocos efectos secundario documentado de DHEA a las dosis hasta 2,500 mg por día. Sin embargo, hay informes a parte de aumentos en el acné y pelo facial, y una disminución en el colesterol de alta densidad (el colesterol "bueno," ver la hoja 123.)

Algunos estudios sugieren que las personas con VIH y el Sarcoma de Kaposi (KS) tienen niveles muy altos de DHEA. Tomar más DHEA podría ser dañino para estas personas. Verifica los niveles en la sangre o la orina antes de que tomes DHEA.

## ¿COMO INTERACTUA DHEA CON OTRAS TERAPIAS?

No hay ninguna interacción documentada de DHEA con otras terapias. Porque DHEA ocurre naturalmente en el cuerpo, las interacciones son improbables. Es

posible que DHEA pudiera afectar el procesamiento de medicamentos por el hígado pero esto no se ha estudiado.

## ¿COMO SABEMOS QUE FUNCIONA?

El interés científico en DHEA está continuando con más de 100 artículos científicos escritos en cada uno de los últimos cuatro años. Sin embargo no ha habido muchos estudios que documentan beneficios de salud en humanos y algunos resultados buenos iniciales no han sido confirmados en otros estudios. No hay ningún buen apoyo científico para tomar DHEA suplementario (es decir, consiguiendo cantidades más que las normales en el cuerpo). Sin embargo, algunos proveedores de cuidado de salud recomiendan la restauración de DHEA lo que significa tomar bastante para que los niveles sean en el rango normal.

## EN POCAS PALABRAS

DHEA es una hormona de tipo esteroide producida por el cuerpo. Los niveles de DHEA bajan con la edad y bajan aun más rápido con algunas enfermedades incluso el VIH. DHEA puede ayudar con la función inmune, con el aumento de los niveles de energía de pacientes y con la reducción de la depresión.

Puede ser útil tomar bastante DHEA para lograr niveles en el rango normal. Esto se llama la terapia de restauración. Antes de que tomes DHEA, su proveedor de cuidado de salud debe verificar el nivel en la sangre o la saliva.

No hay ningún estudio que apoya la toma de DHEA suplementarios (en cantidades que te darían niveles superiores a lo normal).

Actualizado el 30 de junio de 2011