

Como lidiar con los efectos secundarios

Lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos puede ser un reto para cualquiera. Cada medicamento contra el VIH, así como los medicamentos que previenen y tratan las infecciones, tienen sus propios efectos secundarios. Estos efectos pueden variar de una persona a otra. Algunas personas experimentan pocos o ningún efecto secundario, mientras que otras sí los experimentan de manera leve y manejable. Hay otros aún que los experimentan con gran severidad.

Cuando usted tenga algún síntoma, es importante que hable con su médico para que le diagnostique la causa. Pero sin importar qué tan graves o persistentes sean los efectos secundarios, usted puede probar algo para manejarlos. Los consejos que se dan a continuación son para lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos.

La clave para manejar

La clave para manejar los efectos secundarios es saber qué es lo que se debe vigilar y tener un plan de respuesta por si surgen problemas. Si un medicamento que usted está tomando, o está pensando tomar, tiene un efecto secundario que puede poner la vida en peligro (como pancreatitis o hipersensibilidad), es importante saber cuáles son los primeros síntomas de este efecto y vigilar cuidadosamente que estos no se estén presentando. También es posible prevenir o reducir la gravedad de algunos efectos secundarios tomando ciertas terapias preventivas unos días antes o al mismo tiempo que se comienza el nuevo régimen.

Antes de comenzar cualquier terapia,

hable con su médico sobre los riesgos de efectos secundarios de los distintos medicamentos. Esta información por lo general proviene de los estudios que se han hecho sobre el medicamento. Pregunte con qué frecuencia se presentaron estos efectos secundarios en los distintos estudios.

¿Son diferentes las mujeres?

Mujeres pueden experimentar un tipo o una tasa diferente de efectos secundarios que los hombres, incluso en terapias que no están relacionadas con el VIH. Todavía no se entiende muy bien cuál es la razón de esto. Puede deberse a las diferencias en cuanto a la forma en que el organismo femenino descompone o almacena los medicamentos. Las mujeres, por lo general, tienen cuerpos más pequeños y más livianos que los hombres. Podría ser que, debido a su peso corporal, algunas mujeres tomen proporcionalmente dosis demasiado altas de un medicamento, aunque esto también podría ser cierto para los hombres de constitución pequeña. También es posible que las hormonas femeninas



afecten a los medicamentos. O más aún, podría deberse a otras diferencias que aún se desconocen.

Qué se debe vigilar

Muchas personas experimentan un período de ajuste cuando comienzan una nueva terapia. Este, por lo general, dura entre 4 y 6 semanas, que es el tiempo que el organismo requiere para adaptarse al nuevo medicamento. Durante este período, se pueden experimentar dolores de cabeza, náuseas, dolores musculares en los brazos y mareos ocasionales. Este tipo de efectos secundarios suelen disminuir o desaparecer a medida que el cuerpo se va adaptando.

Aprenda a reconocer, vigilar y manejar los efectos secundarios por si llegan a aparecer. A menudo, existen soluciones sencillas para controlar muchos de ellos. En otros casos, un efecto secundario en particular puede ser una señal importante que requiere atención médica inmediata.

El cuidado completo de su ser

Algunos problemas que se atribuyen a los efectos secundarios, son realmente debidos a la ansiedad, la depresión o el estrés. Cuidar la totalidad de su ser, incluyendo sus emociones, pensamientos y estado general de salud, así como seguir estrategias específicas para combatir al VIH, puede minimizar los

Como lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos

sentimientos negativos y los efectos que se producen como consecuencia.

Hay algunas cosas que usted puede hacer para que el período de adaptación sea más fácil. Si es posible, tómese unos días de vacaciones de su trabajo o aligere su horario para permitirse adaptarse a los cambios. Si las cosas se complican, vea si alguien le puede ayudar con las tareas de la casa, con los niños o con cualquier otra obligación.

Tómese algún tiempo para replantearse cuáles son sus prioridades en lo que respecta a sus necesidades de salud, y asegúrese de alimentarse bien, dormir y descansar suficientemente. Trate de hacer un poco de ejercicio durante el día, aunque sólo sea salir a caminar.

Y lo más importante de todo, busque apoyo, bien sea de su familia, de amigos o de un grupo de apoyo. Si puede, dígame lo que le está sucediendo. Algunas veces solo basta con hablar, pero por otro lado, ellos podrían tener ideas que le ayuden a sobrellevar los efectos secundarios y que a su médico o farmacéutico se le han podido pasar por alto.

Unas palabras sobre los cambios

Algunas veces, las personas que experimentan efectos secundarios serios hacen cambios a su combinación de medicamentos con el fin de mejorar su calidad de vida, aunque dichos medicamentos estén controlando eficazmente al VIH. Esta es una manera de lidiar con los efectos secundarios producidos

por un medicamento.

Cambiar un medicamento solamente debido a sus efectos secundarios puede también reservar dicho medicamento para un uso futuro. De hecho, los efectos secundarios que usted pueda experimentar con un medicamento en alguna oportunidad, pueden no volver a presentarse cuando usted intenta probar dicho medicamento en el futuro.

Sin embargo, es peligroso simplemente dejar de tomar un medicamento de su régimen o reducir la dosis sin consultar a su médico o farmacéutico, o decidir tomarlo intermitentemente. Esto puede llevar a una resistencia al medicamento, haciendo que éste—o que otros similares—sean menos eficaces para usted ahora o en el futuro.

Fatiga

No es inusual sentirse cansado, sobre todo cuando parece que la vida va a un ritmo demasiado rápido. Una sensación de cansancio que permanece aún después de haber descansado es definitivamente un problema que, si se ignora, puede empeorar.

Los síntomas pueden ser físicos, como podría ser la dificultad para levantarse de la cama o subir las escaleras. También pueden ser psicológicos, como tener una gran dificultad para concentrarse. La fatiga también es un síntoma de otro efecto secundario de un medicamento, la anemia.

El manejo de la fatiga comienza por reconocer su existencia. Si se siente fatigado, pregúntese: ¿Cuánto tiempo

hace que me siento cansado? ¿Hay alguna actividad que me resulte difícil de hacer hoy y que no presentaba ningún problema hace algunos meses? ¿Tengo problemas para concentrarme? ¿Estoy teniendo problemas para dormir o durmiendo más que de costumbre? Bríndele a su médico esta información.

CONSEJOS

- Trate de dormir por la noche y caminar por las mañanas, a la misma hora todos los días. Los cambios en su horario de sueño pueden, de hecho, hacer que se sienta cansado.
- Trate de hacer un poco de ejercicio. El ejercicio alivia el estrés y lo hacen sentirse vivo y fuerte.
- Mantenga a mano alimentos fáciles de preparar para las oportunidades en que se sienta demasiado cansado para cocinar.

Erupciones

Las erupciones cutáneas, como efecto secundario de ciertos medicamentos contra el VIH, son ligeramente más frecuentes en las mujeres. El Viramune (nevirapina) y el Viracept (nelfinavir) parecen ser los principales causantes de estos efectos secundarios. Cabe destacar que las erupciones cutáneas severas, parecen también ser más frecuentes en las mujeres que en los hombres. Es importante que vigile el estado de su piel para ver si hay descoloramiento o cualquier tipo de cambio en su superficie, especialmente después de haber comenzado a tomar un nuevo medicamento.

Como lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos

CONSEJOS

- Mantenga a mano los medicamentos para las erupciones cutáneas, como Benadryl que le suavizarán y aliviarán la piel.
- Intente usar lociones de limpieza que no tengan aroma y que no sean derivadas del jabón, o use jabones a base de avena.
- No utilice agua demasiado caliente para la ducha o el baño.
- Evite exponer al sol la erupción, ya que los rayos ultra-violeta pueden empeorarla.

Neuropatía periférica

La neuropatía periférica es consecuencia de daños a los nervios, y sus síntomas son sensación de ardor, escozor, rigidez, hormigueo o entumecimiento en los pies y en las manos. Estas sensaciones pueden ser ligeras o lo suficientemente severas como para impedir caminar. La neuropatía periférica puede ser causada directamente por el VIH o bien puede ser un efecto secundario de algún medicamento contra el VIH.

El tratamiento suele consistir en la supresión o reducción del medicamento que la causa. Generalmente, esto es suficiente para eliminar los síntomas. Sin embargo, no existen medicamentos capaces de reparar las lesiones de los nervios. Si la neuropatía es severa, es aconsejable consultar con un especialista en el control del dolor.

CONSEJOS

- Use zapatos cómodos y medias de al-

godón holgadas. En el hogar, use zapatillas cómodas. Es aconsejable que haya buena circulación de aire alrededor de los pies.

- Mantenga los pies descubiertos en la cama.
- Caminar es bueno para la circulación de la sangre en los pies, pero caminar o permanecer de pie demasiado tiempo puede agravar el problema.
- Sumerja los pies en agua helada para aliviar el dolor.
- Masajee sus pies para reducir temporalmente el dolor.
- Pruebe a tomar ibuprofeno para reducir el dolor y la hinchazón.
- Use N-acetyl carnitine para prevenir la neuropatía periférica.

Diarrea

La preocupación principal es que al evacuar del organismo más líquido del usual, la diarrea puede provocar una deshidratación. Por eso, la primera medida que se debe tomar es reponer abundante líquido tomando bebidas como Gatorade, gingerale, caldo de pollo o de carne, infusiones de hierbas o simplemente agua. La diarrea crónica puede producir pérdida de peso. Los alimentos que proveen nutrientes, calorías y que absorben líquidos (como la dieta de bananas, arroz, salsa de manzana y tostadas), son buenos para manejar la diarrea.

CONSEJOS

- Coma alimentos ricos en fibra soluble, los cuales disminuyen la diarrea al absorber los líquidos, tales como avena,

crema de trigo, maíz sin trillar y pan blando (pero no el integral).

- Pruebe las barras de fibra (que son otra fuente de fibra soluble). Un estudio demostró que comer dos barras con un vaso grande de agua, una hora antes de irse a dormir, puede ayudar mucho a controlar la diarrea.
- Evite los alimentos ricos en fibra no soluble, como la que se encuentra en las cáscaras de las frutas y verduras.
- Trate de evitar los productos lácteos y los alimentos grasosos, ricos en fibra o muy dulces.
- Trate de tomar suplementos de calcio (500mg dos veces al día).
- Pruebe a usar medicamentos como Lomotil, Kaopectate o Peptobismol.
- Pruebe los laxantes que aumentan el volumen como Metamucil.

Boca seca

Tomar ciertos medicamentos puede provocar sequedad en la boca. Esta es una afección desagradable que dificulta la masticación y el paso de los alimentos por la garganta. Puede afectar el sentido del gusto y provocar problemas en la boca.

CONSEJOS

- Enjuáguese la boca frecuentemente con agua salada tibia.
- Pruebe a tomar corteza de olmo americano (slippery elm) o té de regaliz (licorice tea) disponibles en las tiendas de hierbas medicinales, para lubricar la boca.
- Chupe dulces sin azúcar, pastillas para

Como lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos

la tos o hielo triturado para enfriar la boca.

- Pida a su médico que le recete productos o enjuagues bucales.
- Tome abundantes líquidos durante y entre las comidas.
- Evite los alimentos azucarados o pegajosos, o las bebidas cafeinadas, ya que éstas puedan contribuir a la sequedad en la boca.
- Mastique chicles sin azúcar para estimular la producción de saliva.
- Pídale a su médico una receta para tratar la sequedad en la boca.

Dolores de cabeza

La causa más común de los dolores de cabeza es la tensión. Distintos tipos de medicamentos pueden causarlos. Los dolores de cabeza, por lo general, son sólo un dolor y pueden aliviarse con medicamentos de venta sin receta, como aspirina, acetaminofén, ibuprofeno y sodio de naproxeno. También pueden ayudarse y prevenirse, reduciendo el nivel de estrés.

CONSEJOS

- Trate de descansar con los ojos cerrados en un cuarto tranquilo y oscuro; póngase paños de agua fría sobre los ojos; masajéese la base del cráneo con los dedos pulgares y luego masajéese suavemente las sienes. Tome baños de agua tibia.
- Trate de prever cuándo va a presentarse un dolor de cabeza. Evite o limite los alimentos que se sabe que promueven el dolor de cabeza, especialmente la

cafeína (café, té, bebidas cola o algunos medicamentos), el chocolate, el vino tinto, las frutas cítricas (más de ½ taza al día), los aditivos artificiales (como el glutamato monosódico o MSG), las nueces, las cebollas, los quesos duros y el vinagre.

Caída del cabello

A la mayoría de la gente se le cae el cabello a medida que envejece, aunque esto puede ser inquietante y afectar la confianza en sí mismo.

La caída repentina o anormal del cabello puede ser consecuencia de ciertos medicamentos.

CONSEJOS

- Evite o disminuya las actividades que puedan dañar el cabello (como por ejemplo los teñidos, rizados permanentes, alisamiento, trenzado, uso de secadores eléctricos, etc.)
- El medicamento Rogaine, ha logrado resultados prometedores en algunos (pero no todos) los casos de calvicie.
- El estrés puede agravar la pérdida del cabello, por lo que puede ser aconsejable tomar las medidas necesarias para reducir la ansiedad.

Anemia

La anemia es la escasez de glóbulos rojos en la sangre. Estos son los que transportan oxígeno a las diferentes partes del organismo. Cuando al organismo le hace falta oxígeno, la persona se siente fatigada. La anemia a largo plazo o muy severa, puede causar daños

al organismo. La mayoría de las personas con VIH desarrollan anemia en algún momento, ya que el virus puede causarla, lo mismo que muchos de los medicamentos que se utilizan para tratar esta enfermedad, como el Retrovir (zidovudina, AZT). Para las mujeres, los problemas con los ciclos menstruales, también pueden ser la causa o un síntoma de anemia. Para tratar una anemia severa se requieren transfusiones de sangre.

CONSEJOS

- Hágase revisar su recuento de glóbulos rojos regularmente.
- El pescado, la carne y las aves son ricos en hierro y en vitamina B-12, los cuales pueden reducir el riesgo de desarrollar anemia.
- Las espinacas, los espárragos, las verduras de hoja oscura y las habas son ricos en ácido fólico, que es otro nutriente que puede reducir el riesgo de anemia.
- Un cambio en la dieta o los suplementos nutricionales pueden reducir el riesgo de anemia.
- Los medicamentos Procrit y Epogen pueden ayudar a corregir la anemia moderada.
- Considere suspender o cambiar los medicamentos que provocan anemia.

Náuseas y vómito

La sensación de náusea y la urgencia de vomitar varían mucho entre las personas. Los dos síntomas suelen ocurrir juntos. Ciertos medicamentos utiliza-

Como lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos

dos para tratar el VIH, o los problemas relacionados con esta enfermedad, pueden causar náuseas.

El vómito persistente puede causar problemas médicos serios, como la deshidratación, los desequilibrios químicos y hasta el desgarramiento del esófago (garganta). Llame a su médico si vomita varias veces a lo largo del día o si las náuseas o el vómito son persistentes o interfieren con su capacidad para tomar sus medicamentos.

CONSEJOS

- La dieta a base de bananas, arroz, salsa de manzana y tostadas puede ayudarle tanto con las náuseas como con la diarrea.
- Antes de levantarse de la cama por las mañanas, cómase algunas galletas saladas y siéntese por unos minutos sobre la cama.
- El té de yerbabuena, manzanilla o jengibre, puede ayudar a calmar el estómago.
- Tome sorbos de bebidas carbonadas como ginger-ale, 7-Up o Sprite.
- Evite los alimentos picantes, condimentados, de olor fuerte o grasosos.
- Si se presenta el vómito, reponga la pérdida de líquido tomando caldo, bebidas carbonadas y jugos, o comiendo gelatina o paletas heladas.
- Consulte a su médico sobre los riesgos o beneficios de los medicamentos contra las náuseas (como Compazine, Marinol, Ativan, Tigan, Zofran y Phenergan).

Pérdida de peso

La pérdida de peso puede ser un problema serio en la infección por VIH y puede ser consecuencia de uno de los efectos secundarios descritos en esta sección, como vómito, náuseas, sequedad en la boca, anemia o fatiga.

Los efectos de una pérdida de peso no siempre se consideran problemáticos. De hecho, muchas mujeres VIH positivas que pierden peso debido a problemas relacionados con el VIH, reciben halagos acerca de su “buen aspecto”.

Si ha comenzado a perder peso sin haber cambiado su dieta ni su nivel de ejercicio físico, recuerde que esto nunca es una buena señal. Es muy importante que vaya al médico para identificar y tratar la pérdida involuntaria de peso.

CONSEJOS

- Vigile su peso. Si está perdiendo peso, consulte con su médico para determinar cuál es la causa. ¿Se trata de algo relacionado con el estrés? ¿Tiene también náuseas o vómito? ¿Ha comenzado un nuevo medicamento?
- Pruebe a tomar batidos con alto contenido de proteínas, como Med-Rx. Busque productos con alto contenido de proteínas y bajo contenido de azúcar.
- Infórmese acerca de los descuentos en las tiendas de artículos de nutrición y vitaminas, ya que en ocasiones ofrecen precios especiales en algunos productos de nutrición para personas que tienen una enfermedad que presenta peligro de muerte.

Problemas menstruales

Los problemas de menstruación son comunes en todas las mujeres, especialmente en aquellas cuyos sistemas inmunitarios están debilitados. Estos problemas pueden consistir en menstruaciones irregulares, dolorosas o con sangrado más o menos abundante. Estos pueden ser un efecto secundario de algunos medicamentos. Se han visto casos de sangrado menstrual excesivo con el uso de Norvir (ritonavir).

Se necesitan más estudios de investigación para determinar qué medicamentos contra el VIH afectan la menstruación. Entretanto, es aconsejable que observe sus períodos menstruales para detectar los cambios.

CONSEJOS

- Tenga en cuenta qué otras cosas están ocurriendo en su vida. ¿Ha perdido peso? ¿Se siente estresada? Afrontar estos y otros factores puede ayudarle de muchas maneras.
- Para los cólicos menstruales, ponga una bolsa de agua caliente o una almohadilla eléctrica sobre el abdomen o la espalda, o bien tome un baño caliente. Esto también le ayudará a reducir el estrés.
- Haga ejercicio suave, como caminar o estiramientos. El ejercicio estimula la circulación sanguínea y puede reducir el dolor menstrual.
- Los anticonceptivos orales (la píldora) se usan a veces para regular las menstruaciones anormales. Algunos de los medicamentos contra el VIH interactúan con la píldora.