

Terapias alternativas y complementarias



Traducido y adaptado al español por Luis D. Merino

Terapias alternativas y holísticas

Al tratar de explorar todas las alternativas posibles de tratamiento para la enfermedad del VIH, muchos individuos examinan enfoques de terapias diferentes de los que se emplean más comúnmente. De hecho, varios estudios indican que entre una y tres cuartas partes de las personas con VIH han empleado algún tipo de tratamiento alternativo. Debido a que el VIH es una enfermedad que pone la vida en peligro y para la cual la medicina convencional no ha encontrado una cura, los enfoques alternativos—incluyendo las antiguas modalidades tradicionales de sanación, los enfoques de tipo espiritual, los fármacos extranjeros, la homeopatía y las especias de la India—han tenido un amplio uso para combatir esta enfermedad y sus síntomas. Se han documentado historias tanto de logros como de fracasos extraordinarios. Por otro lado, también abundan las estafas.

Este artículo explica los elementos que un individuo podría tomar en consideración al adoptar un enfoque holístico que sea a la vez integral y agresivo para combatir al VIH. Este enfoque se centra en la combinación de cuerpo, mente y espíritu, e incorpora el mantenimiento general de la salud, factores nutricionales y terapias alternativas. Una persona con el VIH puede aprender sobre estos enfoques de una gran variedad de practicantes, y luego integrarlos al cuidado médico estándar con la colaboración de un médico experimentado en el tratamiento del VIH. En este artículo no se pretende respaldar ningún programa o producto en particular o específico, y cuando existan, se discutirán los estudios científicos al respecto. Utilice los mismos criterios para evaluar los enfoques *naturistas* que los que utilizaría para evaluar los medicamentos de las terapias estándar. Por el solo hecho de que un tratamiento sea *naturista* no significa que carezca de toxicidad o de efectos secundarios adversos. Como siempre, la toxicidad potencial, el costo y la disponibilidad deben sopesarse con la eficacia potencial del tratamiento. Para más información sobre nutrición, vea el artículo de Project Inform *Nutrición y peso*.

Mantenimiento general de la salud

Un fundamento sólido para tener una mejor salud se logra haciendo algunas bien sabidas—y de sentido común—elecciones sobre el estilo de vida. Estas medidas son básicas para cualquier plan de curación y deben tomarse antes de contemplar la posibilidad de usar alguna modalidad o producto alternativo específico.

Nutrición

Las personas con VIH necesitan consumir una dieta que sea rica en proteínas y nutrientes, así como baja en grasas, mediante comidas regulares que incluyan frutas frescas y verduras, proteínas completas,

granos enteros, y una menor cantidad de dulces y alimentos altamente refinados. Una buena dieta para una persona con VIH debe tener múltiples fuentes de proteínas tales como carnes magras, queso, pescado, pollo, nueces y yogur. Aunque es posible para una persona con VIH obtener la cantidad adecuada de proteínas completas con una dieta vegetariana, las dietas estrictamente macrobióticas por lo general no han beneficiado a las personas con VIH. Varias porciones diarias de frutas, granos y verduras son importantes para una dieta bien balanceada. Las comidas pequeñas y frecuentes son más fáciles de digerir por el organismo que una sola comida abundante. (Para más información sobre nutrición, póngase en contacto con la línea gratuita de ayuda de Project Inform “Hotline” y solicite el artículo llamado *Nutrición*.)

Los estudios han mostrado que aun los individuos en etapas tempranas y asintomáticas de la infección tienen un menor grado de absorción de los nutrientes, de tal manera que las recomendaciones sobre las cantidades diarias (RDA por su sigla en inglés) resultan inadecuadas. Desde el comienzo de su enfermedad, las personas con VIH necesitan una mayor cantidad de nutrientes básicos para compensar la mala absorción. Esto es crucial ya que mantener un peso estable, especialmente de masa corporal magra (peso de los músculos y los órganos), tiene una correlación directa con la supervivencia. La grasa corporal no es conveniente.

Ejercicio

El ejercicio físico ha demostrado su utilidad para mejorar la salud y como medio de apoyo eficaz para el tratamiento del VIH. Para las personas con VIH que estén libres de síntomas, el ejercicio aeróbico regular y vigoroso, en

Índice

Mantenimiento general de la salud	1
Acupuntura y hierbas chinas	3
Agentes físicos	5
Terapia de imposición de manos ..	6



Para contactar el Project Inform puede hacerlo de las siguientes maneras:

Hotline Nacional 800-822-7422

Hotline San Francisco y Internacional 415-558-9051

Oficina administrativo 415-558-8669 FAX 415-558-0684 WEBSITE www.projectinform.org

© 2001 Project Inform, Inc., 205 13th Street #2001, San Francisco, CA 94103-2461



Terapias alternativas y complementarias

sesiones de 30 a 45 minutos, unas tres a cuatro veces a la semana, es un medio excelente de ejercitar el sistema cardiovascular. Ejemplos de estos ejercicios aeróbicos son trotar, montar en bicicleta, bailar, clases de aeróbicos, nadar, esquiar a campo traviesa, patinar, juegos como el fútbol, el ráquetbol o el baloncesto, y el uso de máquinas como *Stairmasters*, bicicletas estacionarias, *Nordic Tracks* o cintas rodantes (*treadmills*).

Un programa de aeróbicos acondiciona el corazón y los pulmones, combate la depresión al aumentar los niveles de endorfinas, y según se ha observado en varios estudios, aumenta efectivamente el recuento de células CD4+ (un indicador de la fortaleza del sistema inmunológico). Un estudio también mostró que las personas que hacían ejercicio regularmente tenían una menor incidencia de infecciones oportunistas y un mejor manejo del estrés. Sin embargo, las maratones y otros tipos de ejercicios que implican demasiado esfuerzo han debilitado algunas veces el sistema inmunológico de las personas. Los ejercicios de resistencia (como el uso de pesas y máquinas) forman masa muscular, ayudan a preservar el peso corporal magro y promueven una mejor salud.

Para quienes presenten síntomas o se estén recuperando de una enfermedad, es importante discutir un programa específico de ejercicios con su proveedor de atención médica. Los fisioterapeutas están capacitados para ayudar a desarrollar programas específicos de rehabilitación. Sin importar cuál sea su estado de salud, siempre comience sus ejercicios lentamente y vaya aumentando la intensidad gradualmente. En la mayoría de los casos, hacer algo de ejercicio es mucho mejor que no hacer nada.

Relajación

La vida puede ser estresante. Tener VIH es muy estresante. Ser un paciente es estresante. El miedo, el sentimiento de pérdida, la tristeza y los problemas económicos, pueden todos ser estresantes. Algunos estudios muestran que las personas con VIH se benefician de hacer diariamente algún tipo de relajación estructurada, bien sea yoga, escuchar música, respiración profunda, relajación muscular, meditación o *tai chi*. Muchos estudios que se han presentad en las recientes conferencias internacionales sobre el SIDA demuestran que la relajación hecha regularmente disminuye la depresión, mejora la actitud y mejora ciertos indicadores específicos de laboratorio sobre la función inmunológica. Otros estudios han demostrado que los niveles altos de estrés pueden debilitar el sistema inmunológico, lo que podría llevar a aumentar los síntomas y las infecciones.

Tratamiento para el abuso de sustancias

Un cambio obvio en el estilo de vida de cualquier persona con VIH es el de considerar darle fin a cualquier tipo de abuso de sustancias. El nivel general de salud y la fortaleza del sistema inmunológico se mejoran considerablemente cuando se evita el uso de ciertas sustancias. Dejar de usar dichas sustancias puede constituir uno de

los retos más grandes que deba afrontar un individuo. La adicción es en sí misma una enfermedad que pone en peligro la vida.

El hábito de fumar cigarrillos se correlaciona con el aumento de problemas en la neumonía *Pneumocystis carinii* (PCP), así como con el aumento de la incidencia de meningitis criptocócica (una infección por hongos). Dejar de fumar cigarrillos restaura la capacidad de los pulmones de limpiarse a sí mismos en el plazo de unas pocas semanas, permitiendo que siga mejorando con el tiempo la función pulmonar.

Existen diversas opiniones con respecto al uso de la marihuana. El humo de la marihuana ha tenido un impacto en los pulmones similar al del humo del tabaco, y algunos estudios han demostrado que la marihuana puede infligir algún daño al sistema inmunológico. Sin embargo, su efecto de estimular el apetito ha ayudado a ganar peso a las personas que no comen suficiente. Si usted está considerando el uso de la marihuana, hable con su médico sobre los posibles riesgos y beneficios.

El uso crónico o el exceso del alcohol y de las drogas fuertes envenena los mismos órganos (cerebro, hígado y células inmunológicas) que ataca el VIH. Los estudios han mostrado que la cocaína y los narcóticos pueden aumentar la rapidez con que se reproduce el virus. En mi práctica, cuando los pacientes han dejado el alcohol y las drogas fuertes, la mejoría de su salud ha sido obvia para ellos y para mí, y esto se refleja en sus resultados de laboratorio, incluyendo el recuento de células CD4+.

Actividades de apoyo

Aunque no existe una información contundente que vincule a los grupos de apoyo o al papel que desempeña una actitud positiva con un mayor grado de supervivencia, las personas con VIH frecuentemente atestiguan que estas actividades están asociadas con una mejor calidad de vida y un mayor optimismo con respecto al futuro.

La importancia de pertenecer a un grupo de apoyo ha sido investigada en los pacientes con cáncer, con un estudio que reportó que pertenecer a un grupo de apoyo durante un año duplicó el tiempo de supervivencia entre las mujeres con cáncer del seno. En este momento se están llevando a cabo estudios similares sobre los grupos de apoyo para el VIH que podrían demostrar su importancia considerable. Las personas con VIH que asisten inicialmente a grupos de apoyo obtienen ayuda para lidiar con sus propios sentimientos de shock y de negación a medida que afrontan su diagnóstico. A menudo, conocen personas que se encuentran no solo sobreviviendo sino progresando en medio de esta enfermedad. Los grupos también sirven como un foro para compartir nueva información sobre tratamientos y recursos, así como para brindar un espacio en el que se pueden resolver ciertos problemas. Los individuos a menudo tienen la oportunidad de construir una red de apoyo que se extiende más allá de la reunión del grupo y que puede abrir la posibilidad de ayudar a satisfacer las necesidades de amistad e intimidad. Todo esto ocurre dentro de un contexto en el que se ventilan

Terapias alternativas y complementarias



las situaciones difíciles que conlleva el VIH, tales como cuándo y a quién decirle sobre su condición de VIH positivo, los problemas familiares, los cambios profesionales, el romance, el sexo, el amor y la búsqueda personal del significado de la vida. Los grupos de apoyo también ofrecen un tiempo para actividades de sanación, tales como cantar, meditar y el uso de imágenes (visualización).

Actitud positiva

La actitud general que una persona asuma hacia su enfermedad, también establece una gran diferencia. Por ejemplo, la noción de que el paciente es una *víctima desvalida* puede sustituirse por la de una persona que está activamente involucrada en el cuidado de su propia salud y que se está informando y aumentando su poder personal para escoger los tratamientos que desea probar. Los investigadores de un campo relativamente nuevo, la psiconeuroinmunología, están estudiando la conexión entre los pensamientos, los sentimientos y el sistema inmunológico. Parece que lo que le comunicamos a nuestro cuerpo sobre nuestro estado de salud o enfermedad puede afectar el progreso o las consecuencias de una enfermedad.

El efecto placebo es el ejemplo mejor conocido sobre este proceso. Los estudios muestran que cuando una persona cree que un medicamento va a ser eficaz, hasta un 40% de los que toman el placebo (una pastilla de azúcar que no tiene ingredientes activos) van a experimentar un efecto positivo. De igual forma, si una persona cree que la enfermedad es una sentencia de muerte, son mayores las probabilidades de que esto se vuelva realidad. Los estudios sobre las características de los sobrevivientes a largo plazo del SIDA muestran que la mayoría posee una visión positiva y cree que sus acciones van a establecer una verdadera diferencia.

Vitaminas y suplementos

El uso de vitaminas y suplementos es una elección de tipo muy personal, con algunos que no toman nada y otros que toman literalmente docenas de pastillas al día. Hasta el momento, no existe una evidencia científica valedera de los ensayos clínicos controlados que reporten cuáles vitaminas y suplementos, y en qué dosis, son los mejores para la enfermedad del VIH. Se han publicado varios estudios de observación que muestran un retraso en la progresión de la enfermedad en las personas que ingieren una mayor cantidad de vitaminas (de los alimentos o de suplementos), incluyendo vitamina A, B6, C, E, tiamina, riboflavina, niacina y betacaroteno. Las vitaminas siempre deben ser tomadas con alimentos, con excepción de la carnitina y el NAC (dos aminoácidos que se absorben mejor con el estómago vacío). Si usted está pensando seriamente en el uso de suplementos nutricionales, hágalo con la guía de un nutricionista experimentado en el VIH.

Acupuntura y hierbas chinas

La medicina china es un método de sanación antiguo usado por más de un 20% de la población mundial, con un énfasis en el tratamiento

de la persona como un todo y no de la enfermedad en particular. Por ejemplo, dos personas con la enfermedad del VIH podrían recibir dos tratamientos de medicina china muy diferentes basados en los puntos fuertes, las debilidades, los desequilibrios y las pautas que han regido la vida del individuo.

A pesar de este enfoque tan altamente individualizado de la medicina china, se han establecido protocolos para probar las formulaciones estándar de hierbas y los tratamientos de acupuntura en la enfermedad del VIH. En numerosos estudios, las fórmulas con astrágalo, *linguistrum*, *ginseng*, anís y otras hierbas chinas han mostrado eficacia contra varios síntomas tales como fatiga, sudores, pérdida de peso, diarrea y

Un estudio de los NIH advierte sobre el uso de la hierba *St. Johns Wort* en conjunto con los medicamentos contra el VIH

Un estudio llevado a cabo por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de los Estados Unidos encontró una interacción significativa entre la popular hierba *St. Johns Wort* (*Hypericum perforatum*) y el inhibidor de proteasa indinavir (Crixivan). Los niveles en la sangre del indinavir disminuyeron notablemente cuando se utilizaron los dos medicamentos en conjunto, lo que redujo considerablemente la actividad del indinavir contra el VIH. Esto podría llevar rápidamente al desarrollo de una resistencia viral hacia el indinavir. La gente suele usar *St. Johns Wort* como un antidepresivo suave.

La hierba *St. Johns Wort* parece también disminuir significativamente los niveles en la sangre de otros inhibidores de proteasa así como la de los inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa inversa. Se recomienda que las personas que toman estos medicamentos se abstengan de utilizar *St. Johns Wort*. Algunos problemas similares de interacción pueden ocurrir entre la *St. Johns Wort* y los medicamentos utilizados para tratar otras enfermedades que ponen en peligro la vida, tales como las enfermedades del corazón.

Una posible limitación de estos descubrimientos es que no está claro cómo se aplica a las distintas formas de *St. Johns Wort* que se venden en el mercado. Debido a que no tienen ningún tipo de regulación, no es posible saber con certeza que cantidad de la hierba está presente o cuál es la calidad del producto. Otras preparaciones pueden tener bien sea un efecto más fuerte o más débil. Además, la metodología que se utilizó en el estudio no ha sido aún descrita por completo.

Como lo ilustra este estudio, existe un gran potencial de que algunos suplementos herbarios o nutricionales disminuyan la eficacia tanto de los medicamentos contra el VIH como contra otras enfermedades. Los individuos que utilicen terapias complementarias deben siempre discutir las posibles interacciones con sus médicos y farmacéuticos.



Terapias alternativas y complementarias

erupciones de la piel. Hasta el momento, no se ha documentado que estas hierbas mejoren los indicadores de laboratorio.

Algunas personas deciden añadir a su régimen de tratamiento una de las combinaciones estándar de fórmulas herbarias a base de astrágalo. Quienes quieran incursionar más en este campo deberían conseguir un practicante de medicina china que tenga experiencia en el tratamiento del VIH. Existen muchas maneras de combinar estos enfoques con las prácticas estandarizadas de medicina. De hecho, la medicina china puede ofrecer alivio para ciertos efectos secundarios producidos por algunos fármacos.

Las hierbas y los productos farmacéuticos “naturales”

Cuando no existían medicamentos aprobados, las personas con VIH veían a las hierbas medicinales como remedios de la naturaleza. Algunos de los productos tenían la reputación de *promover la función inmunológica* o de ser antivirales, otros se enfocaban más concretamente contra el VIH. Las recomendaciones iniciales se hicieron basándose en informaciones informales y anecdóticas. Ahora algunas de ellas han sido estudiadas científicamente. Con frecuencia las personas equivocadamente creen que *natural* equivale a seguro. Para todos los tratamientos potenciales del VIH, se deben sopesar los posibles riesgos y beneficios.

Compuesto Q

El compuesto Q es un medicamento intravenoso que proviene de la raíz de la planta conocida como pepino (cocombro) chino. Este se utiliza en la China como una terapia contra el cáncer y para inducir abortos. Importado y vendido a través de clubes de compradores para la enfermedad del VIH, el compuesto Q se administra en forma intravenosa (en la vena), por medio de médicos que aceptan trabajar con productos que no han sido aprobados o por clínicas *clandestinas* operadas por individuos que sin ser profesionales poseen un buen grado de conocimiento.

El compuesto Q es diferente a otros antivirales que retardan la dispersión del virus a las células sin infectar; en lugar de ello, el compuesto Q elimina las células que ya han sido infectadas. Los practicantes esperan que el compuesto Q reduzca notoriamente la carga viral, permitiendo que el sistema inmunológico se repare a sí mismo. En la actualidad se utilizan diversas posologías o dosificaciones (desde una a dos ampollitas hasta veinte ampollitas), la frecuencia de administración (semanal o mensualmente) y la duración de la infusión (de 2 a 24 horas). En distintos estudios varios pacientes han logrado la estabilización de las células CD4+, incluyendo aumentos dramáticos para algunos pocos. Aunque la investigación sobre el compuesto Q—también conocido como GLQ223—continúa, aún no existe una información definitiva que confirme su utilidad como tratamiento contra el VIH, aunque ya hay algunos datos que se consideran *interesantes y promisorios*.

Los efectos secundarios comunes, tales como dolor muscular y fatiga, pueden reducirse utilizando antes de la infusión un antiinflamatorio como el ibuprofeno. Existe un raro efecto secundario que puede poner la vida en peligro, el cual consiste en una reacción alérgica denominada anafilaxis. Un pretratamiento con benadril, bien sea en forma oral o intravenosa, puede disminuir este riesgo. Se han presentado reportes de efectos secundarios serios que afectan el sistema nervioso central (desorientación, alucinaciones y coma) que pueden prevenirse con Decadron y disuadiendo de su uso a los individuos con recuentos muy bajos de células CD4+. Cualquier persona con un recuento de CD4+ de menos de 100 debe tomar este enfoque del compuesto Q con mucha precaución. Si se va a utilizar, este compuesto debe ser administrado por alguien experimentado en su uso y preparado para el tratamiento de emergencia en caso de una anafilaxis.

Hipericin

El hipericin es un producto sintético extraído de la flor *St. John's Wort*, el cual posee la reputación de tener una amplia gama de efectos antivirales contra el VIH, el herpes, el citomegalovirus y el Epstein-Barr. Este producto ofrece varios buenos ejemplos sobre la comprensión creciente que hemos ido adquiriendo en cuanto al manejo de las hierbas medicinales. Originalmente, las personas con VIH tomaron *St. John's Wort*, la hierba misma, puesto que había evidencias en el tubo de ensayo de que el hipericin suspendía la reproducción del virus. Más tarde se observó que los niveles de hipericin de la hierba administrada oralmente representaban menos de un 1% de los niveles en el tubo de ensayo que mostraban la actividad antiviral. Se comenzó un estudio con dosis intravenosas de hipericin mucho más altas, pero fue suspendido rápidamente debido a que provocó toxicidades en el hígado y erupciones en la piel ocasionadas por la sensibilidad a la luz. Últimamente se ha desarrollado un concentrado *natural*, que se administra oralmente, pero los datos aun son poco concluyentes. Claramente, el hipericin aún requiere mucho más estudio.

Echinacea y otros estimulantes del sistema inmunológico

Varios productos naturales estimulan el sistema inmunológico, tales como la *echinacea*, el *Viscum album* o el muérdago, el *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*), los hongos *shitake*, el aloe y el ajo. Aunque cada producto tiene su base teórica para aumentar los recuentos de células CD4+, estos estimulantes requieren más estudio en las personas VIH positivas. Las complejidades de las interacciones entre el VIH y el sistema inmunológico son tan grandes que la idea de *estimular la función inmunológica* es claramente un intento de simplificar demasiado las cosas. Un estímulo a las células CD4+ puede ayudar al organismo o puede llevar a incrementar la reproducción del virus. Fortalecer algunos de los mensajeros químicos del sistema inmunológico (citoquinas) puede ayudar al organismo, mientras que fortalecer otros puede llevar a fomentar el progreso de la enfermedad. En consecuencia, las hierbas que estimulan la función inmunológica



Terapias alternativas y complementarias

han creado gran controversia dentro de la terapia contra el VIH y varios expertos desaconsejan su uso.

Similarmente, si las sustancias como el ajo y el *pau d'arco* contienen antibióticos *naturales* y antimicóticos (contra los hongos), existen consideraciones sobre los cambios que pueden ocurrir en el equilibrio de la flora normal del cuerpo (el equilibrio natural de bacterias y hongos) así como la posibilidad de desarrollar resistencia, como sucede con los medicamentos contra el VIH. En este momento se están llevando a cabo estudios clínicos sobre dichos productos, los cuales nos pueden ayudar a despejar algunos de estos interrogantes.

Cúrcuma

La cúrcuma (*turmeric* en inglés) junto con otros compuestos retarda la replicación del virus en los tubos de ensayo. Aunque todavía no se han realizado estudios en seres humanos, es una opción muy atractiva debido a su bajo costo y amplia disponibilidad.

Cartílago de tiburón

Los hueso blandos de los tiburones contienen antibióticos naturales y otras sustancias que pueden disminuir el crecimiento de la formación de nuevos vasos sanguíneos en un tumor. Puesto que el cartílago de tiburón es difícil de tomar por la vía oral, ya que causa náuseas y tiene mala absorción en el estómago, por lo general se aplica como un enema de retención. Ha sido estudiado en un número reducido de personas y ha demostrado ser eficaz en algunos casos.

Alga verde-azul

Las algas verde-azules crecen en la superficie de un lago en Oregon y se venden como un nutriente rico en aminoácidos y minerales. Se dice que puede dar energía y vigor tanto al cuerpo como a la mente. Las personas reportan tener un mayor grado de energía con este suplemento, y en los días iniciales de las altas dosis de AZT, parecía ayudar a los pacientes a evitar la anemia causada por este medicamento. Investigadores del Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos encontraron ciertas sustancias (sulfolípidos) en otras especies de algas que inhiben al VIH en los tubos de ensayo, pero este resultado no se ha encontrado en las algas verde-azules.

Kombucha

Kombucha es una colonia viva de elementos de hongos y bacterias en crecimiento, también conocida como *hongo de Manchuria*. El rápido crecimiento en la popularidad de este tratamiento se originó en varios reportes de prensa muy positivos y debido a su amplia disponibilidad. Se prepara y se toma como un té, el cual supuestamente posee propiedades inmunitarias y antibióticas. Existen unas pocas historias sobre mejorías dramáticas en la enfermedad del VIH, e informes frecuentes sobre aumentos de energía y de claridad mental. Una de las preocupaciones de algunos especialistas es que algunos gérmenes que causan enfermedades, tales como el aspergilo, pueden también crecer dentro de la colonia. Además, si éste contiene sustancias antibióticas, el desarrollo de una resistencia constituye

una gran inquietud. Los individuos con recuentos bajos de células CD4+ deben tener mucha precaución y discutir con sus médicos si es apropiado para ellos tomar este tratamiento.

Anís

La raíz del anís ha sido utilizada hace mucho tiempo como tratamiento antiinflamatorio, y también como tónico y tratamiento para la presión arterial. Se utiliza en muchas mezclas de hierbas chinas. En el Japón, el *glycyrrhizin*, que es el extracto de la raíz, se utiliza como medicamento intravenoso con una eficacia documentada contra la hepatitis B. La mayor parte de las investigaciones que se han hecho con la raíz del anís provienen del Japón. En unos pocos estudios pequeños ha mostrado beneficios contra la infección del VIH al disminuir la fatiga y el mareo, así como ocasionar pequeños aumentos en los indicadores de laboratorio. También mostró ser útil para personas con problemas del hígado. Los efectos secundarios incluyen alta presión arterial, retención de líquidos y problemas del corazón.

Agentes físicos

Se han ensayado una variedad de terapias contra el VIH que pueden ser mejor descritas como agentes físicos. Por ejemplo, se ha expuesto sangre por fuera del cuerpo a ciertas longitudes de onda de luz y calor. Algunas personas han probado cámaras hiperbáricas (utilizadas para tratar la enfermedad de los buzos) y calentamiento del cuerpo o de la sangre. Hasta el momento estos y otros métodos no han mostrado ningún valor científico consistente, pero varios son populares en ciertos círculos de terapias alternativas.

DNCB

El DNCB, o dinitroclorobenceno, es un producto químico utilizado en fotografía que ha sido usado como terapia clandestina contra el SIDA desde los comienzos de la epidemia. Inicialmente se utilizó como tratamiento para el Sarcoma de Kaposi (KS), pintando las lesiones individuales en intervalos regulares. Después de cinco años su uso empezó a decaer por falta de resultados consistentes, pero recientemente el DNCB ha vuelto a emerger como terapia de fortalecimiento de la función inmunológica y no solo como tratamiento para el Sarcoma de Kaposi. Semanalmente, las personas se pintan en el antebrazo un parche de dos a cuatro pulgadas de extensión, utilizando una solución gradualmente más débil a medida que aumenta la sensibilidad del cuerpo. Este producto crea una reacción similar a la de la hiedra venenosa (*poison ivy*) la cual varía desde picazón en un área enrojecida hasta ampollas dolorosas como las de una quemadura seria. La teoría que respalda el uso del DNCB es que activa el sistema inmunológico para que combata al VIH. Se han presentado erupciones graves debidas al DNCB y no hay datos valederos que apoyen su uso.

Ozono

El ozono es una forma inestable de oxígeno que se utiliza comercialmente para eliminar bacterias. En teoría funciona debido



Terapias alternativas y complementarias

a que los niveles altos de oxígeno son tóxicos para muchos microbios. De ahí la creencia de que el ozono podría eliminar al VIH. El ozono es administrado en forma intravenosa, por el recto y a través de una infusión ex-vivo (proceso mediante el cual se saca sangre del cuerpo, se mezcla con ozono y luego se vuelve a introducir) a personas seropositivas. La falla obvia de esta teoría es que el 99% del VIH en el cuerpo no está en la sangre, sino almacenado en los ganglios linfáticos, dentro de las células y en otros órganos. Aunque ninguna información seria apoya su uso, la terapia con ozono tiene entusiastas seguidores, y la gente viaja grandes distancias y paga gruesas sumas de dinero para ensayarla.

Hipertermia

Existe una creencia en los métodos de sanación *natural* de que la fiebre es la manera como el cuerpo combate la infección. Antes del descubrimiento de los antibióticos, la sífilis se trataba dándole al paciente malaria para inducir fiebres altas. A finales de los años 80, varios reportes concluyeron que la hipertermia (calentamiento de la sangre) no tenía ninguna utilidad como tratamiento para el VIH, y que su uso dejó de ser permitido en los Estados Unidos. En consecuencia, se crearon clínicas por fuera del país en las que numerosas personas murieron aplicándose el tratamiento. Los centros para tratamiento por hipertermia existen, pero no hay una documentación valedera que dé soporte a su uso contra el VIH. Científicamente, este procedimiento enfrenta las mismas objeciones que la terapia con ozono—es decir que solamente una cantidad diminuta e insignificante de la carga viral total del VIH existe en forma de virus libres en la sangre. La mayor parte del VIH se incorpora a las células y a los tejidos corporales, donde tales tratamientos no tienen muchas probabilidades de surtir ningún efecto.

Homeopatía

La homeopatía es una estrategia de sanación que es muy popular en Europa y que tiene muchos seguidores en los Estados Unidos. Ésta ha venido siendo usada por los pacientes de VIH debido a que no es tóxica. La homeopatía es diametralmente opuesta a la medicina occidental, ya que en ésta última la enfermedad se trata frontalmente—es decir que ciertos antibióticos se utilizan para combatir ciertas bacterias en específico. En los enfoques homeopáticos se intenta tratar *igual con igual*. Los homeópatas buscan encontrar las sustancias que causan los síntomas que hay que tratar y se las administran a los pacientes en forma diluida. Este enfoque pretende estimular los propios mecanismos de curación que posee el cuerpo.

Muchas personas VIH positivas reportan una disminución significativa de sus síntomas al utilizar remedios homeopáticos. Un estudio publicado en una revista pediátrica mostró que la homeopatía resultó eficaz en el tratamiento de la diarrea (no relacionada con el VIH) en algunos niños en Nicaragua. Este fue el primer estudio de doble-ciego que documentó la efectividad de la homeopatía. Esta investigación

reciente se ha constituido en un desafío en contra de los prejuicios que el establecimiento médico ha mantenido contra la homeopatía.

Los remedios homeopáticos pueden desactivarse con el uso del alcohol, el café, y ciertos alimentos y medicamentos. Si un individuo decide utilizar la homeopatía, debe hacerlo bajo la supervisión estrecha de un practicante experimentado en el tratamiento del VIH, de tal forma que no se eliminen los medicamentos de eficacia comprobada.

Terapia de imposición de manos

La imposición de las manos fue una de las primeras técnicas de sanación. Los bebés experimentan el valor terapéutico y calmante del contacto físico con sus padres. Algunos estudios han mostrado cómo muchos bebés prematuros salen adelante mejor cuando son cargados con frecuencia en vez de estar en una incubadora. Es natural que el contacto con las manos se haya convertido en un importante aspecto en el tratamiento del SIDA.

Masaje

En muchos de los servicios locales existen programas de masaje disponibles para las personas con VIH y SIDA. El masaje proporciona relajación muscular, mejor circulación de la sangre y de los líquidos linfáticos, confort y mayor sensación de bienestar. También ha mostrado utilidad para el edema asociado con el Sarcoma de Kaposi. El masaje puede influir en las personas de una manera profunda y personal. Durante una sesión individual, la atención se dirige al interior, donde la persona puede descubrir su estrés y otras áreas de molestias internas. Para algunos individuos, el masaje ofrece una experiencia única de ser tocado de nuevo después de haber contraído una enfermedad que lo hace *intocable*. Problemas emocionales de aislamiento, sentimiento de pérdida, soledad, culpa y vergüenza pueden emerger y ser afrontados durante el masaje.

Quiropráctica

La quiropráctica ofrece beneficios similares al masaje a través de un modelo diferente de sanación corporal. Muchas personas creen que el énfasis en la manipulación y la alineación de la columna vertebral ayuda con problemas estructurales y de dolor. Aunque no es una terapia específica para el VIH, algunas personas la usan como una estrategia general para lograr un mayor bienestar.

Otras terapias físicas

El toque terapéutico es una terapia popular que se incluye dentro de la formación de algunas enfermeras(os). La sanación se promueve tocando a los pacientes, lo que en teoría hace que la energía se mueva a través del cuerpo. El *reiki* es una técnica similar. Estas técnicas ofrecen contacto físico por medio del toque, confort y apoyo, y muchas personas sienten que les benefician. Hasta el momento no existe mucha evidencia científica sobre ninguno de estos enfoques para el tratamiento del VIH, pero por lo general las personas experimentan una mejoría en la calidad de vida más bien que en la longevidad.