

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR SU SALUD INMUNOLÓGICA



los diferentes enfoques sobre cómo mejorar la salud inmunológica

UNA PUBLICACION DE

PROJECT

inform

Información,
inspiración y defensa
para las personas
viviendo con VIH/SIDA

ENERO DE 2005



El SIDA es una enfermedad del sistema inmunológico, causada por el VIH. Hasta la fecha, todas las estrategias para tratar la enfermedad del VIH se enfocan en obstaculizar la capacidad del virus de infectar y destruir las células inmunológicas. Actualmente, no existen tratamientos aprobados para mejorar la deficiencia o la función inmunológica en la enfermedad del VIH. Sin embargo, lo bueno es que cuando se retarda la reproducción del VIH por medio de los medicamentos, su sistema inmunológico comienza a repararse por sí mismo. Cuando el VIH es controlado durante un tiempo, hay evidencias de alguna mejoría en el sistema inmunológico.

El VIH infecta las células de su cuerpo, incluyendo a las células CD4+ (células T), utilizándolas como huésped con el fin de reproducirse. Una vez que las células son infectadas, el VIH incapacita su función y eventualmente con el tiempo las destruye.

Las células CD4+ juegan un papel clave en el control de la enfermedad, ya que dirigen a otras células para que lleven a cabo las funciones que habrán de controlar a otras infecciones y enfermedades. A medida que el VIH destruye más células CD4+, el cuerpo va perdiendo gradualmente su capacidad de combatir las enfermedades. Es entonces cuando la persona está en un mayor riesgo de adquirir afecciones que ponen la vida en peligro. Las pruebas que miden los recuentos de células CD4+ se utilizan rutinariamente para monitorear la salud inmunológica.

El manejo de la salud inmunológica es una parte importante de la estrategia a largo plazo para el manejo de la enfermedad del VIH. Aunque en teoría esto es verdad, en la práctica es mucho más difícil adivinar cómo llevarlo a cabo. Pero existen cosas que usted puede hacer. Esta publicación resalta las distintas estrategias a considerar.

¿Qué estrategias hay disponibles hoy en día?

En la actualidad, existen varias formas de mejorar su sistema inmunológico las cuales pueden incluirse en cualquier momento en su plan de salud a largo plazo. Entre ellas están la nutrición, un buen plan de ejercicio, el manejo del estrés, dormir ocho horas cada noche y beber por lo menos ocho vasos de agua al día. Todo lo anterior preserva y promueve su salud inmunológica. La discusión de cada una de ellas puede encontrarse en la publicación de Project Inform, “Estrategias para el mantenimiento general de la salud”, la cual puede obtener gratuitamente llamando al 1-800-822-7422 o en www.projectinform.org.

Otros métodos, que algunas personas podrían no tener en cuenta al pensar en su salud inmunológica, incluyen el cuidado oral y de la piel, además de otras medidas preventivas de salud.

Su piel es la primera defensa de su organismo contra la infección. Es una barrera física que mantiene a raya a las infecciones. Alimentarse bien, beber abundante agua, descansar y manejar el estrés, son todas maneras estúpidas de promover la salud de la piel. El diagnóstico y pronto tratamiento de los problemas de la piel también son importantes.

Las infecciones entran a su cuerpo por los sitios donde usted tiene aperturas al entorno—tales como son la nariz, la boca y los genitales para mencionar algunos. Para las mujeres, cuando el nivel de acidez (equilibrio del pH) en el tracto ginecológico está en desequilibrio, se debilitan las paredes celulares y son más probables las infecciones. Los trastornos ginecológicos más fuertes y más frecuentes suelen ser las primeras señales de un sistema inmunológico debilitado en las mujeres. Los cuidados ginecológicos rutinarios para revisar y tratar estos trastornos preservan y promueven su salud inmunológica.

Los estudios muestran que las personas con enfermedades en la encías (gingivitis) tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Así mismo, el mantenimiento de la salud de las mucosas de su cuerpo (las superficies de la vagina, el ano y la boca) reduce el riesgo de infecciones y enfermedades.



Una manera de promover y mantener una buena salud inmunológica, especialmente cuando se vive con el VIH, es seguir unas buenas medidas preventivas. Entre ellas están hacerse las pruebas de laboratorio rutinarias y apropiadas según la edad, aplicarse las vacunas adecuadas y tomar medidas de seguridad tanto en cuanto al sexo como al manejo de los alimentos. Para más información sobre estos temas, llame a la línea gratuita de ayuda de Project Inform al 1-800-822-7422 o visite www.projectinform.org.

El VIH comienza a reproducirse cuando el sistema inmunológico combate activamente las infecciones y las enfermedades. El VIH infecta más fácilmente a las células activadas. Una manera evitar que el VIH destruya el sistema inmunológico es previniendo y tratando oportuna y agresivamente las infecciones. Esto quiere decir evitar la gripe haciéndose aplicar la vacuna (flu shot) anualmente, si es del caso; evitar ciertas infecciones practicando sexo seguro; y evitar las infecciones que pueden adquirirse de manera más casual por medio del manejo y la preparación de los alimentos, al beber agua o al tener contactos cercanos, siguiendo las pautas preventivas. Evitar las infecciones casuales podría resultar más difícil, pero existen consejos y recomendaciones para reducir los riesgos. Estos van desde el uso de guantes para cambiar la arena higiénica del gato (con el fin de prevenir la toxoplasmosis) hasta conseguir filtros de agua para su fregadero o beber agua embotellada (para ayudar a prevenir el criptosporidium.) Lea la publicación de Project Inform, “El sexo y la prevención para las personas seropositivas”, disponible llamando al 1-800-822-7422 o en www.projectinform.org.

www.projectinform.org



¡Conéctese a Internet y lea a cualquier hora la información sobre tratamientos desde la privacidad de su hogar!

¿Están ya disponibles las terapias inmunológicas?

El tratamiento disponible que ha demostrado ser el mejor para la salud inmunológica es una terapia potente contra el VIH. Los estudios demuestran que su uso puede aumentar los recuentos de células CD4+, disminuir la activación inmunológica asociada con el progreso de la enfermedad, y ayudar al sistema inmunológico a controlar las infecciones graves. En teoría, la terapia contra el VIH lleva a cabo esto retardando la destrucción del sistema inmunológico, permitiendo que este se repare y fortalezca a sí mismo.

Cada vez más, la terapia contra el VIH se está utilizando en las etapas más avanzadas de la enfermedad, una vez que ya ha ocurrido un daño significativo en el sistema inmunológico. El principal motivo para demorar el uso de la terapia son las inquietudes con respecto a los efectos secundarios. Sin embargo, algunas personas eligen iniciar la terapia más temprano con la esperanza de prevenir la destrucción del sistema inmunológico. Esto es razonable, pero con el tiempo podría pagarse un precio en términos de efectos secundarios, resistencia a los medicamentos, y el impacto que tiene en la calidad de vida tomar estos medicamentos.

Otras terapias que no han sido probadas pero que están en estudio incluyen la interleuquina-2, la hormona del crecimiento humano, y las vacunas terapéuticas contra el VIH. Esta lista no es exhaustiva, ni incluye las muchas terapias inmunológicas que desde hace tiempo se vienen estudiando. Para más información sobre las terapias en estudio, lea la publicación en inglés de Project Inform, "Project Immune Restoration".

■ Interleuquina-2

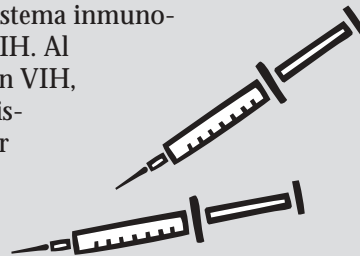
La interleuquina-2 (IL-2, Proleukin) es una sustancia química inmunológica natural, la cual aumenta en mayor grado la producción de células CD4+, incrementando los recuentos en las personas que toman terapia contra el VIH. Esta es la terapia inmunológica que más se está estudiando para el VIH. Dos estudios internacionales a gran escala están en curso para determinar si la IL-2 puede mejorar y extender la calidad de vida en las personas con VIH. Alguna evidencia sugiere que también puede expandir la duración de vida de las células CD4+. Para más información sobre la IL-2, lea las publicaciones de Project Inform, "IL-2" y "Cómo tomar la IL-2".

■ Hormona de crecimiento humano

La hormona de crecimiento humano (HGH, Serostim) está aprobada para el síndrome de desgaste y la pérdida de peso debidos al VIH. Algunas observaciones recientes sobre el hecho de que podría aumentar el tamaño y el funcionamiento de un órgano inmunológico muy importante, llamado el timo, ha llevado al estudio de la HGH para la restauración inmunológica en las personas con VIH. El timo está ubicado detrás del esternón y al frente del corazón. Las células CD4+ (células T) se originan en la médula ósea y luego se trasladan al timo donde maduran. (Por esto se llaman células T; la T es por timo o timocito.) Sin el funcionamiento adecuado del timo, es dudoso que una persona con un sistema inmunológico debilitado pueda alcanzar una buena restauración inmunológica.

■ Vacunas terapéuticas

Varias vacunas terapéuticas están ahora en estudio. Una vacuna terapéutica se utiliza para tratar a personas que ya tienen el VIH más bien que para prevenirlo. El objetivo es enseñarle al sistema inmunológico a reconocer mejor y destruir al VIH. Al aplicarle estas vacunas a las personas con VIH, los investigadores esperan entrenar su sistema inmunológico para controlar mejor el virus. En la actualidad, estas vacunas están siendo estudiadas junto con la terapia contra el VIH.



¿qué se dice de las medicinas complementarias o alternativas?

Las medicinas complementarias o alternativas (CAM, por su sigla en inglés) más comunes son llamadas terapias no farmacológicas. Estas incluyen la sanación energética, el Reiki, la acupuntura, la acupresión, la meditación, la oración, el masaje y la hipnoterapia. Estos tipos de CAM son probablemente inofensivos y podrían ayudar a reducir o a manejar el estrés, o a mejorar el bienestar general de la persona.

Las terapias farmacológicas, como las vitaminas, los remedios herbales y otros productos nutricionales de salud son menos bien entendidos. Algunos pueden interactuar con los medicamentos contra el VIH. Otros hasta pueden causar efectos secundarios indeseables. Muchos productos nutricionales de salud alegan que fortifican al sistema inmunológico, pero no está claro cómo lo hacen y si benefician o perjudican a las personas con VIH. No hay mucha investigación sobre el uso de los productos nutricionales en la infección del VIH. Para más información, lea la publicación de Project Inform, “La hierbas, los suplementos y el VIH”.



Pensamientos finales sobre las estrategias para mejorar su sistema inmunológico

Ha sido difícil idear maneras de tratar un sistema inmunológico debilitado a causa de la infección del VIH. Aunque el VIH infecta y destruye las células inmunitarias, también parece llevar a una sobreactivación del sistema inmunológico. Esto provoca su propia serie de problemas. Por consiguiente, “fortificar” el sistema inmunológico con miras a mejorar la salud podría de hecho llevar a un aumento en la reproducción del VIH y empeorar la situación.

Los investigadores que estudian las terapias inmunitarias son extremadamente cautos cuando evalúan si hay una activación inmunitaria, los impactos negativos en la reproducción del VIH y cómo un enfoque dado podría hacer daño. Muchas, si no todas, estas terapias se prueban junto con la terapia contra el VIH con el fin de disminuir estos riesgos potenciales.

Las terapias inmunitarias en estudio pueden parecer contraintuitivas para algunas personas. Por ejemplo, varios estudios han tratado el VIH con terapias inmunodepresoras. Pero si el SIDA es una enfermedad de deficiencia inmunitaria, entonces ¿por qué deprimir el sistema inmunológico con el fin de tratarlo? Parte de la

razón por la que las células no funcionan tan bien en la enfermedad del VIH es debido a que están sobreactivadas. Como un grupo de escolares que han ingerido demasiado azúcar, a las células se les dificulta concentrarse y ser eficaces ante esta activación. Al calmar o suspender la activación puede ser posible mejorar su funcionamiento, aún si no aumenta el recuento total de dichas células.

Además, debido a que el VIH se apropia del funcionamiento interno de las células con el fin de reproducirse, suspender ciertos factores dentro de la célula puede ayudar a obstaculizar al VIH para que utilice las células como fábricas. Es como impedir que un automóvil utilice la gasolina de su tanque para que no pueda funcionar. El delicado truco aquí consiste en imaginar cómo hacer esto sin dañar el organismo. Reducir estos factores también puede ayudar a que las células funcionen adecuadamente.

A medida que se implementan nuevas herramientas cada día se aprende más sobre el sistema inmunológico, pero es un proceso lento. Mientras emerge nueva información, nuestra tarea es entender lo que significa, qué hacer con él y cómo idear estudios para crear nuevas terapias.