



EL DESGASTE DE SIDA

¿QUÉ ES EL DESGASTE DE SIDA?

El desgaste de SIDA se define como la pérdida involuntaria de más de 10% de peso del cuerpo, junto con más de 30 días de diarrea, o debilidad y fiebre. El síndrome de desgaste está relacionado a la progresión de la enfermedad más rápido y a la muerte. La pérdida de solamente 5% del peso podría causar los mismos efectos. El desgaste queda un problema serio para las personas con SIDA aún si el VIH está controlado por los medicamentos.

Una parte del peso perdido durante el desgaste es la grasa. Más importante es la pérdida de músculo. Esto también se llama la "masa delgada del cuerpo" o "masa de células del cuerpo." La masa delgada del cuerpo se mide por análisis de la impedancia bioeléctrica (siglas en inglés: BIA). BIA es un procedimiento de la oficina simple.

El desgaste de SIDA y la lipodistrofia ambos pueden causar cambios en el cuerpo. Ver la Hoja 553 para más información sobre la lipodistrofia. El desgaste es la pérdida de músculo. La lipodistrofia es la pérdida de grasa. No son lo mismo. Sin embargo, el desgaste en mujeres puede comenzar por la pérdida de grasa.

¿QUÉ CAUSA EL DESGASTE DE SIDA?

Varios factores contribuyen al desgaste de SIDA:

- **El consumo de comida baja:** El apetito bajo es común con el VIH. También algunas drogas contra el SIDA tienen que tomarse con el estómago vacío o con la comida. Estos requisitos pueden hacerlo difícil para personas con SIDA comer cuando ellos tienen hambre. Los efectos secundarios de algunas drogas como náusea, cambios en el sentido de sabor, o picazón alrededor de la boca, también bajan el apetito. Infecciones en la boca o la garganta pueden hacerlo doloroso comer. Infecciones en el intestino pueden causar un sentimiento de presión o llenura después de comer solamente un poco de comida. Finalmente falta de dinero o energía puede hacerlo difícil ir de compras o preparar comidas.

- **La absorción pobre de nutrientes:** En una persona saludable el intestino delgado absorbe los nutrientes de la comida. En personas con la enfermedad del VIH, varias

infecciones (incluso los parásitos) interfieren con este proceso. El VIH puede afectar a los intestinos directamente y puede reducir la absorción de nutrientes. También la diarrea causa la pérdida de calorías y nutrientes.

- **El metabolismo alterado:** El procesamiento de la comida y la construcción de la proteína son afectados por el VIH. Antes de que ningún síntoma se presente el nivel de energía del cuerpo se aumenta. Esto podría ser por la mayor actividad del sistema inmunológico. Las personas con el VIH necesitan más calorías sólo para mantener su peso.

Los niveles de varias hormonas pueden afectar el metabolismo. El VIH parece cambiar estos. También las citoquinas juegan un papel en el desgaste. Las citoquinas son proteínas que producen inflamación para ayudar el cuerpo a luchar infecciones. Las personas con el VIH tienen niveles muy altos de citoquinas. Esto hace que el cuerpo produce más grasas y azúcares, pero menos proteínas.

Desgraciadamente estos factores pueden combinarse para crear una "espiral descendente". Por ejemplo, las infecciones pueden aumentar los requisitos de energía del cuerpo. Al mismo tiempo pueden interferir con la absorción de nutrientes y causan la fatiga. Esto puede reducir el apetito y hacer las personas menos capaz de ir de compras o de cocinar. Ellos comen menos lo que acelera el proceso.

¿CÓMO SE TRATA EL DESGASTE?

No existe una pauta para tratar el desgaste de SIDA. Tratamientos para el desgaste afrontan cada una de las dichas causas:

- **Reducir la náusea y el vómito** puede aumentar la consumición de comida. También se han usado estimulantes del apetito incluso Megace® y Marinol® (Dronabinol). Desgraciadamente Megace es asociado con aumentos de grasa en el cuerpo. Marinol se usa a veces para aumentar el apetito. Es una forma sintética de una sustancia en la marihuana.

Los activistas de SIDA han insistido en la legalización de marihuana. Reduce la náusea y estimula el apetito. En los años 1990 los votantes en varios estados han aprobado el uso médico de marihuana. Vea

la Hoja 731 para más información sobre la marihuana.

- **Tratar la diarrea y las infecciones oportunistas en el intestino** puede mejorar la absorción pobre de nutrientes. Ha habido mucho progreso en esta área. Sin embargo, dos infecciones parasitarias— el criptosporidiosis y el microsporidiosis— todavía quedan sumamente difícil tratar.

Otra medida es tomar suplementos nutritivos como Ensure® o Advera®. Estos se han diseñado específicamente para proporcionar nutrientes fáciles de absorber. No se han estudiado cuidadosamente todavía.

- **Tratar el metabolismo alterado:** Se estudian tratamientos de hormona. La hormona de crecimiento humana aumenta el peso y la masa delgada del cuerpo mientras disminuye la masa gorda. Sin embargo, el producto es sumamente caro y podría costar más de \$40,000 por año.

Testosterona y los esteroides anabólicos (los que construyen los músculos) también podrían mejorar el desgaste, sólo y en combinación con el ejercicio. También el talidomida parece invertir la pérdida de peso debido a su habilidad de reducir los niveles de las citoquinas.

El entrenamiento con pesas (ejercicios de resistencia) usa pesas pequeñas. Un estudio reciente mostró que esta forma de ejercicio da resultados semejantes al uso de oxandrolona (un esteroide anabólico) al aumentar la masa delgada del cuerpo. El ejercicio también estaba más eficaz al aumentar el funcionamiento físico. También es más barato. Vea la hoja 802 para mayor información sobre el ejercicio y el VIH.

EN POCAS PALABRAS

El desgaste no se entiende bien. Sin embargo, está claro que las personas con la enfermedad del VIH necesitan evitar la pérdida de masa delgada del cuerpo. Algunos tratamientos para el desgaste se estudian actualmente.

Debe observar su peso. Mantenga su consumo de comidas nutritivas aun cuando su apetito es bajo. Busque tratamiento inmediatamente para la diarrea seria o cualquier infección del sistema digestivo que podría causar problemas con la absorción de nutrientes.

Revisado el 12 de abril de 2007