

LA NEUROPATÍA PERIFÉRICA

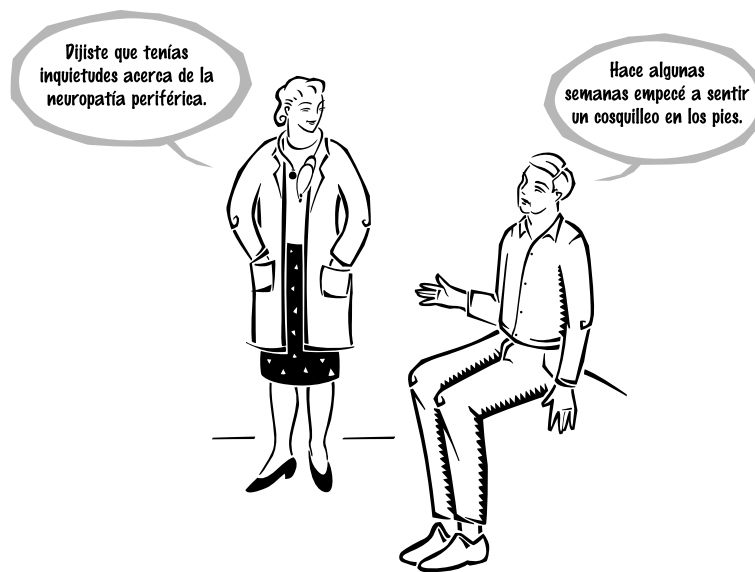
información sobre cómo prevenir, diagnosticar y tratar esta enfermedad común de los nervios

A PUBLICATION FROM

PROJECT
inform

Information,
Inspiration and
Advocacy for People
Living With HIV/AIDS

MARCH 2008



Algunas personas que viven con el VIH desarrollarán una enfermedad de los nervios llamada neuropatía periférica, o PN por sus siglas en inglés. Es un trastorno común que afecta a cerca de 20 millones de personas en los Estados Unidos, más comúnmente a los adultos de mayor edad. Cerca de 1 en cada 3 personas con diabetes afrontan la PN, y ésta afecta a aproximadamente a 1 de cada 3 personas con VIH en algún momento de sus vidas. La PN puede afectar profundamente la calidad de vida de las personas, así como las de sus familiares y cuidadores.

Neuro significa relativa a los nervios y patía significa enfermedad, mientras que periférica quiere decir más allá de la parte central. Puesto que su cerebro y su médula espinal son los centros de su sistema nervioso, la PN se lo-

caliza en otras partes de su cuerpo. Normalmente, la PN afecta primero a los dedos de los pies, los pies y las piernas. También pueden afectarse los dedos de las manos, las manos y los brazos.

Cuando se diagnostica y se trata de manera temprana, la PN puede ser controlada. Sin embargo, para algunos, el manejo de esta enfermedad podría ser desafiante. Tal vez transcurra un tiempo antes de que usted y su médico puedan tratar eficazmente la PN. Ciertos tratamientos podrían funcionar para algunas personas pero para otras no. Aun después del tratamiento, los síntomas de la PN pueden persistir aunque probablemente en menor grado. Esta publicación ofrece un panorama general de la PN, incluyendo las maneras de manejarla y tratarla.

¿Qué es la neuropatía periférica?

El cerebro y la médula espinal conforman el sistema nervioso central. Este sistema está conectado al sistema nervioso periférico, que son los nervios que se encuentran por todo el resto del cuerpo. Estos nervios sirven a sus extremidades y órganos. Los dos sistemas se comunican entre sí por medio de las células nerviosas.

A diferencia del cerebro y la médula espinal que están recubiertos de hueso, los nervios periféricos no están recubiertos, lo que los deja expuestos a posibles lesiones e infecciones. En general, la PN es causada por un daño a los nervios periféricos del cuerpo—a su cuerpo celular, su fibra nerviosa o su cubierta. Este daño afecta la capacidad del cuerpo de comunicarse con la piel, los músculos y los órganos internos.

¿Qué la provoca?

Existen más de 100 tipos de PN y muchas diferentes causas de las mismas. Entre ellas están las lesiones, las enfermedades hereditarias, las afecciones crónicas, las infecciones, los medicamentos, la falta de vitaminas o el VIH mismo. Un ejemplo común de PN es el síndrome del túnel carpiano.

La neuropatía periférica puede deberse a un daño en la cubierta (*mielina*) de las terminaciones nerviosas. El daño puede también deberse a un deterioro de las terminaciones nerviosas mismas. Igualmente, algunas afecciones crónicas pueden causar PN, como la diabetes, la artritis y el lupus, así como algunas infecciones virales, como el CMV (citomegalovirus) o el herpes. En los Estados Unidos, la PN es causada más comúnmente por la diabetes y el alcoholismo.

Para quienes viven con el VIH, el virus de por sí puede causar la PN al infectar las células nerviosas. Algunos medicamentos contra el VIH—notablemente el Zerit (estavudina, d4T) y el Videx (didanosina, ddI)—y los medicamentos para tratar las infecciones relacionadas con el VIH, como el Dapsone (diamino-diferil sulfona), también pueden contribuir al daño nervioso. Los medicamentos contra el VIH aprobados más recientemente no ha mostrado el riesgo de desarrollar PN, aunque puede tardar varios años antes de que aparezca la evidencia de este efecto secundario.

¿Quién está en riesgo?

Varios factores ponen a las personas con VIH en mayor riesgo de la PN. Estas incluyen antecedentes de PN, una carga viral alta, recuentos de células CD4 por debajo de 100, las afecciones que definen al SIDA, el uso de medicamentos que dañan los nervios, la diabetes, una mala nutrición y el uso excesivo del alcohol. La neuropatía periférica por lo general aparece en las etapas avanzadas de la enfermedad del VIH.

Los hombres y las mujeres suelen tener la misma tasa de incidencia de PN. Los adultos de más edad tienen un mayor riesgo. La personas que no consumen suficientes vitaminas (especialmente B12 y E) y minerales en sus dietas o por medio de suplementos tienen también un mayor riesgo. Igualmente, las personas están en mayor riesgo cuando consumen demasiada vitamina B6 o beben demasiado alcohol.

Varios medicamentos utilizados comúnmente en la enfermedad del VIH pueden aumentar el riesgo de PN: Zerit, Videx, Dapsone, INH (isoniazid), Flagyl (metronidazola), Oncovin (vincristina), Myambutol (etambutol) y Zyxov (linezolid). Si usted toma alguno de estos, o especialmente dos o más de ellos, podría estar en mayor riesgo. El riesgo aumenta aún más si usted tiene algunas de las afecciones mencionadas anteriormente.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden variar de leves a severos y llegar hasta ser incapacitantes. Algunas veces se tiene PN aun sin presentar síntomas. Cuando las personas empiezan a desarrollar la PN, normalmente tienen sensaciones como cosquilleo, debilitamiento, entumecimiento, punzadas, picazón o rigidez en los dedos de los pies y lo pies o en los dedos de las manos y las manos. Cuando la PN es leve, estas sensaciones solo son incómodas.

A medida que empeora, las personas informan tener calambres, ardor, dolor palpitante o fulgurante. Cuando es más severa, puede provocar dificultad para ponerse de pie o caminar. Algunas personas relacionan este dolor al del “congelamiento”, el “de pinchazos con agujas”, el “de un cerillo (fósforo) encendido debajo del pie” o el “de caminar sobre vidrios rotos”. Este puede ser tan severo que llega a doler ponerse una prenda o deslizarse debajo de la cobijas. Los síntomas menos comunes incluyen mareos, diarrea e impotencia.

Los síntomas de la PN varían de persona a persona. Pueden presentarse repentinamente, aparecer y desaparecer, o persistir en el tiempo. Por lo general afecta a ambos lados del cuerpo al mismo tiempo y empeora de noche. Usted también podría notar distintas sensaciones cuando recoge o mueve algo con sus manos o sus pies.



¿Cómo se diagnostica?

Las personas que viven con el VIH experimentan otros trastornos del sistema nervioso distintos de la PN, de manera que es importante describir sus síntomas con precisión para asegurar un diagnóstico correcto. Hablar con su médico, antes más bien que después, también puede mejorar el diagnóstico y los resultados, así como reducir un mayor daño a los nervios.

Su médico basará su diagnóstico de PN en la discusión que haga con usted de sus síntomas. No se necesita ninguna prueba en particular para hacer el diagnóstico, aunque sí para encontrar sus causas. La prueba más común es la electromiografía (EMG), que mide las corrientes eléctricas de los nervios y músculos, y ayuda a diagnosticar la PN. Los diferentes tipos de PN afectarán de manera diferente a estas corrientes.

Muchas otras pruebas son utilizadas para encontrar las causas subyacentes, aunque éstas pueden ser desafiantes y elusivas. Entre ellas están un electroencefalograma (EEG), una prueba de imágenes por resonancia magnética (IMR), una tomografía computarizada (CT scan), una punción lumbar, biopsias de los nervios y los músculos, y análisis de sangre y de orina. Aún después de todas estas pruebas, muchas personas pueden quedarse sin saber qué es lo que les está causando su PN.

¿Cómo se previene?

Las maneras de prevenirla incluyen una alimentación saludable, asegurarse de estar tomando la terapia más eficaz contra el VIH, y ser conciente de cuáles medicamentos pudieran provocar PN. Puesto que algunas deficiencias de vitaminas pueden causar PN, es importante consumir las cantidades adecuadas de minerales y vitaminas, especialmente vitamina B12 y E. También puede ayudar abstenerse de tomar megadosis de algunas vitaminas como B6, así como reducir el consumo de alcohol.

Los recuentos bajos de células CD4 y las cargas virales altas pueden aumentar el riesgo de PN, así que obtener la mejor terapia posible contra el VIH podría ayudar a prevenirla. Esto quiere decir tomar los medicamentos contra el VIH que mantengan la carga viral indetectable y aumenten y sostengan los recuentos de células CD4 a niveles tan altos como sea posible. Mientras por más tiempo ocurra esto, mejores son las posibilidades que tiene su organismo de controlar otras infecciones y afecciones como la PN.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si cualquiera de los medicamentos que usted está tomando actualmente o los medicamentos que le va a recetar producen PN. Suspender dichos medicamentos o encontrar alternativas le ayudará a prevenir la PN. También es importante tratar adecuadamente cualquier otro problema médico que pueda estar causando la PN.

¿Qué podría ser conveniente preguntar en una cita médica?

- ¿Tiene suficiente información sobre mí y el riesgo que tengo de desarrollar PN? ¿Qué debo hacer si tengo más de un factor de riesgo?
- ¿Qué pruebas me recomienda que me haga para investigar qué es lo que está causando mi PN? ¿Por qué son importantes?
- ¿Estoy tomando algún medicamento que pueda causar PN? Si es así, ¿puede cambiarme la dosis o cambiarme a otro medicamento?
- ¿Existe algún medicamento nuevo o experimental que pueda usar para mi PN?
- ¿Qué cosas que no sean de tipo médico puedo hacer para ayudarme con la PN?
- ¿Me iría mejor con un régimen diferente contra el VIH?



www.projectinform.org



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

¿Cómo se trata?

El tratamiento de la PN por lo general se enfoca en tratar la(s) causa(s) subyacente(s) y controlar los síntomas con los medicamentos adecuados. Actualmente existen pocos tratamientos para la PN misma y ninguno de ellos es altamente eficaz, aunque las nuevas investigaciones se muestran promisorias. Para algunos, lidiar con el dolor crónico puede llevar a la depresión. De manera que tratar la PN también puede requerir tratar la depresión.

Existen varias maneras para aliviar o tratar la PN: haciendo cambios en el estilo de vida, tomando calmantes para el dolor, cambiando o suspendiendo los medicamentos que pueden causar PN, y tomando medicamentos para controlar la PN. Usted podría requerir más de uno de estos para tratar su PN. También es posible que se necesite un tiempo para que mejoren sus síntomas.

Muchas de las investigaciones acerca del tratamiento de la PN han sido sobre personas VIH negativas, y una buena cantidad sobre personas con diabetes. Aunque esta información es útil, podría no satisfacer las necesidades específicas de las personas con VIH. Buscar el consejo de un neurólogo con experiencia en el VIH podría mejorar notablemente sus resultados.

ESTILO DE VIDA

Usted puede hacer muchas cosas para aliviar su PN. Algunas personas encuentran que uno de los enfoques es suficiente mientras que otras utilizan distintas maneras para aliviar su incomodidad.

- **Usar zapatos apropiados.** Los zapatos apretados o que no calcen bien pueden causar dolor aun a las personas sin PN. De manera que considere usar zapatos que den el soporte adecuado a sus pies pero que sean también lo suficientemente flexibles para una mayor comodidad. Consulte a un especialista en los pies (*podólogo*) o un vendedor experimentado para que le ayude a elegir los mejores zapatos para usted.
- **Mantenga frescos sus pies.** Muchas personas con PN comentan que remojar sus pies y manos en agua fría ayuda a reducir el dolor. Considere dejar sus pies por fuera de las cobijas durante la noche. Muchos informan sentir más dolor de noche, especialmente cuando están envueltos en las cobijas.
- **Mejore su alimentación.** Es importante obtener suficientes vitamina B12 y E de su dieta. Los alimentos ricos en vitamina B12 incluyen el hígado, el pargo (*guachinango*), el salmón, la carne de res, las aves, la leche, los huevos, los mariscos, el tofu y la levadura. Los alimentos con vitamina E incluyen los vegetales de hojas verdes, las zanahorias, las nueces, los aceites (oliva, canola [colza], cártamo y girasol), el germen de trigo, los granos enteros, y las margarinas hechas a base de aceites vegetales. Considere tomar suplementos que suministren las cantidades recomendadas diariamente.
- **Hágase un masaje.** Masajear los pies y las manos aumenta el flujo de sangre, lo cual puede aliviar el dolor. Un masajista terapéutico, un amigo—o inclusive usted mismo—puede masajear suavemente esas zonas donde hay dolor.
- **Evite esforzarse demasiado.** Aligere el dolor en los pies y las piernas evitando caminar grandes distancias o permaneciendo de pie durante mucho tiempo. También evite las tareas repetitivas con sus manos y sus dedos. Por otro lado, cuando pueda, camine moderadamente o haga otra actividad que ayude a mejorar el flujo de sangre a los pies y reducir los síntomas.

- **Trate de relajarse.** Existen una variedad de técnicas de relajación y de ejercicios. Encuentre los que le convengan y considere hacerlos más de una vez al día.
- **Utilice herramientas de ayuda.** El dolor en las manos puede impedirle llevar a cabo tareas diarias como abrir frascos de alimentos o subir una cremallera. Hay en el mercado herramientas de cocina que ayudan a abrir los frascos o pinzas para alcanzar los estantes. También existen herramientas para ayudarse a vestir, como calzadores de asa larga, argollas para subir las cremalleras o cordones elásticos para los zapatos. Muchas de estas ayudas diseñadas para personas de la tercera edad con problemas de movilidad pueden encontrarse en almacenes y por Internet. Su médico podría suministrarle un listado de sitios donde puede encontrar estos productos.

SUSPENDA LOS MEDICAMENTOS DAÑINOS

Si usted toma un medicamento que se sabe que causa PN, su médico puede recomendarle suspenderlo, ajustar la dosis o cambiarse a otra cosa. No suspenda un medicamento sin el consentimiento de su médico. Tenga en cuenta que suspender un medicamento dañino podría empeorar temporalmente la PN. Esto le ocurre a aproximadamente 1 de cada 4 personas.

ANALGÉSICOS

Los medicamentos de venta libre, como el ibuprofeno, la aspirina y el acetaminofén, pueden ayudar a aliviar el dolor de leve a moderado producido por la PN. Su proveedor de atención médica podría recomendarle versiones recetadas para usted.

ANALGÉSICOS MÁS FUERTES

Para el dolor de moderado a severo, su médico podría recetarle narcóticos para uso a corto plazo. Muchos están disponibles para diferentes niveles de dolor, de manera que si usted tiene problemas tomando uno hay otros que pudieran servir. Los efectos secundarios comunes incluyen náuseas, vómito, estreñimiento, cansancio y somnolencia. Para quienes tienen un historial de drogadicción, debe ser seguro tomar un corto curso de estos medicamentos, pero si tiene inquietudes háblelas con su médico. Además, estos fármacos pueden interactuar con los medicamentos contra el VIH que usted está tomando.

ANTIDEPRESIVOS TRICÍCLICOS

Estos medicamentos estuvieron dentro de los primeros antidepresivos. Se cree que funcionan ajustando el equilibrio de ciertas sustancias químicas en el cerebro. Estos también inhiben ciertos receptores celulares, lo que puede causar muchos efectos secundarios. Usted y su proveedor de atención médica pueden tener que probar distintos medicamentos antes de encontrar el que le funcione mejor.

Los antidepresivos tricíclicos se utilizan para tratar el dolor de leve a moderado, y algunas veces se toman con analgésicos. Aunque algunos reportan que estos medicamentos mejoran sus síntomas, los estudios muestran que no son clínicamente eficaces. Entre los que se recetan más comúnmente para la PN están el Elavil (amitriptilina), el Aventyl (nortriptilina), el Norpramin (desipramina) y el Tofranil (imipramina). Algunos inhibidores de la proteasa y NNRTIs pueden interactuar con los antidepresivos tricíclicos y cambiar sus niveles en sangre. Su médico podría tener que ajustar la dosis de los medicamentos contra el VIH que usted esté tomando.

Los antidepresivos tricíclicos se prescriben en pequeñas dosis progresivas para evitar los efectos secundarios. Esto le da al organismo la oportunidad de adaptarse al nuevo medicamento. Los efectos secundarios comunes incluyen resequeidad en la boca y la nariz, visión borrosa, modorra, dificultad para orinar y estreñimiento. Otros efectos secundarios pueden incluir agitación, ansiedad, náuseas, problemas de memoria, aumento de peso y problemas sexuales, entre otros.

ANTICOVULSIVOS

Estos medicamentos se utilizan normalmente para prevenir y tratar las convulsiones debidas a la epilepsia. Funcionan controlando la actividad nerviosa en el cerebro. Los anticonvulsivos se han venido utilizando con mayor frecuencia para tratar otras afecciones como la PN, y los estudios muestran un mayor éxito en controlar su dolor.

Varios medicamentos se utilizan para la PN: el Neurontin (gabapentin), el Dilantin (fenitoin), el Tegretol (carbamazepina) y el Lamictal (lamotrigina), entre otros. Usted y

su proveedor de atención médica tal vez tengan que probar diferentes medicamentos antes de encontrar el que mejor funcione para usted.

Los anticonvulsivos por lo general se prescriben en pequeñas dosis progresivas para evitar los efectos secundarios, dándole al organismo la oportunidad de adaptarse al nuevo medicamento. Los efectos secundarios comunes incluyen modorra, mareo, náuseas vómito y estreñimiento. Otros efectos secundarios incluyen agitación, problemas para dormir, problemas de memoria, dolor en las articulaciones y los músculos, entre muchos otros.

MARIHUANA MEDICINAL

Un estudio del 2007 mostró que fumar marihuana medicinal redujo en un tercio el dolor crónico debido a la PN en cerca de la mitad de los participantes. Todos se fumaron tres cigarrillos de marihuana al día. Los efectos secundarios incluyeron mareo, ansiedad, confusión y sedación. La marihuana medicinal podría no estar disponible como tratamiento de la PN para usted puesto que está clasificada como sustancia controlada.

MEDICAMENTOS TÓPICOS

Algunos parches y geles que son aplicados en la piel podrían estar en capacidad de tratar algunos síntomas de la PN. Ver más adelante Investigaciones sobre la neuropatía periférica para más información.

SUPLEMENTOS

Dos suplementos están siendo ahora estudiados para tratar la PN. Más información sobre ambos se encuentra más adelante en la sección *Investigaciones sobre la neuropatía periférica*.

ACUPUNTURA

Algunas personas reportan que la acupuntura les ayuda a manejar su dolor. Las investigaciones no han probado que ésta sea eficaz, incluyendo un estudio en los Estados Unidos que la comparó con un placebo. Sin embargo, las creencias de una persona en el proceso pueden ser suficientes para obtener gran alivio.

Inquietudes para las personas mayores de 50 años

En el público general, la neuropatía periférica afecta a las personas mayores de 55 años a una tasa más alta que a las demás personas. Cerca de un 3 a 4% de los adultos de mayor edad son afectados por alguna forma de ésta. A medida que las personas con VIH envejecen, tienen una mayor probabilidad de desarrollar PN debido a la cantidad de tiempo que han vivido con el VIH, a haber tenido múltiples afecciones o al uso de medicamentos contra el VIH o contra otras afecciones que la pueden causar. El manejo de la PN en las personas con VIH puede ser desafiante, especialmente cuando se tiene más edad y se está en las etapas tardías de la enfermedad. Sin embargo, con persistencia, es posible controlar la PN con varios de los medicamentos disponibles hoy en día y teniendo en cuenta que los estudios actuales muestran resultados promisorios.



Acceso a los medicamentos

Los medicamentos utilizados para tratar la PN se consiguen con receta médica. Algunos estados pueden cubrir estos medicamentos a través del programa de asistencia para adquirir medicamentos para el SIDA (ADAP). Para ver si usted reúne los requisitos para vincularse a este programa o averiguar si estos medicamentos están cubiertos en su estado, comuníquese con el capítulo de ADAP, el departamento de salud o la Office of AIDS de dicho estado. También puede obtenerse información a través del AIDS Treatment Data Network en el 1-800-734-7104, o visitando a www.atdn.org y haciendo clic en “Access Project”. Las personas que carecen de cobertura para medicamentos algunas veces pueden lograr acceso a ellos a través del programa de asistencia para pacientes (Patient Assistance Program) del fabricante. Un buen recurso para esto es www.rxassist.org, aunque hay que inscribirse para obtener el servicio. Otro recurso de Internet es www.pparx.org.

Investigaciones sobre la neuropatía periférica

La probabilidad de que la PN se vuelva un problema aumenta a medida que las personas con VIH viven durante más tiempo. Algunos tienen que lidiar con medicamentos que causan PN, de manera que tratar de prevenirla se convierte en un reto tanto para los médicos como para sus pacientes.

MEDICAMENTOS TÓPICOS

Un pequeño estudio que utilizó el gel para la piel Lidoderm (lidocaína) para la PN mostró que este no disminuye el dolor. Sin embargo, algunas personas lo utilizan. Un estudio internacional a mayor escala está observando el uso de un parche con capsaicina, el compuesto que hace que el ají sea “picante”. Hasta ahora, el estudio ha mostrado buenos resultados reduciendo el dolor entre los voluntarios.

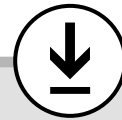
SUPLEMENTOS

Un suplemento de aminoácidos, llamado L-acetil carnitina (LAC), ha sido estudiado para tratar y prevenir la PN. En el 2004, un pequeño estudio británico mostró alguna evidencia de síntomas menos dolorosos y recrecimiento de los nervios. Los voluntarios tomaron 1,500mg de LAC dos veces al día. Los resultados de un antiguo estudio mostraron que la LAV alivia más los síntomas de la PN que un placebo. Se necesitan más estudios para demostrar su posible eficacia.

Un segundo suplemento, la uridina, puede mejorar la función de los mitocondrios—los centros de poder en el interior de las células. Esto a su vez, podría reversar el daño a los nervios. Algunos estudios la están utilizando para tratar la PN causada por la diabetes y hasta ahora los reportes han sido esperanzadores. Otros estudios se han comenzado con personas con VIH.

MARIHUANA MEDICINAL

Un estudio del 2007 mostró que fumar marihuana medicinal reduce el dolor crónico debido a la PN en cerca de la mitad de los 50 voluntarios. Todos se fumaron 3 cigarrillos al día durante 5 días, o bien con marihuana o con un placebo. La cantidad de alivio se promedió en más de un 30% de reducción en el dolor. Los efectos secundarios incluyeron mareos, ansiedad, confusión y sedación.



conclusión

- La neuropatía periférica afecta a cerca de 1 en cada 3 personas que viven con el VIH.
- Existen muchos factores de riesgo para la PN en las personas con VIH, incluyendo recuentos bajos de células CD4, cargas virales altas, mala nutrición, envejecimiento, etapas tardías de la enfermedad, infecciones que determinan el SIDA, uso de medicamentos que producen daños a los nervios y diabetes.
- Los síntomas de la PN pueden variar de leves y no existentes a severos e incapacitantes.
- El tratamiento de la PN debe incluir encontrar sus causas subyacentes así como la mejoría de los síntomas.
- Puede tomar tiempo y esfuerzo de parte suya y de su médico para diagnosticar adecuadamente su afección.
- Usted puede hacer muchos cambios en su estilo de vida para manejar los síntomas de la PN.
- Muchos tipos diferentes de medicamentos se utilizan para tratar la PN, aunque varios de ellos interactúan con los medicamentos contra el VIH. Pregúntele a su médico cuáles son los mejores para usted.
- Las investigaciones actuales muestran resultados alentadores sobre un par de nuevos tratamientos para la PN.