

Diarrea

La diarrea es un incremento de la materia fecal que aparece normalmente acompañada de abundante agua. Se manifiesta a través de una mayor actividad intestinal que aumenta el volumen de las heces y la frecuencia de las evacuaciones. En la mayoría de las personas, la diarrea se debe generalmente a infecciones en el tracto digestivo (el estómago, el intestino delgado y el grueso) ocasionada por bacterias, parásitos, hongos y virus.

Entre las personas positivas al VIH, la diarrea es un síntoma común, sobre todo si el recuento de células CD4 es bajo. Su gravedad es variable y puede ir desde heces blandas a completamente líquidas. Otros síntomas característicos son el dolor abdominal, la pérdida de apetito y la pérdida de peso, por lo que es de vital importancia que, si la diarrea no ha remitido en muy pocos días, se acuda al médico.

Anteriormente, los médicos solían pensar que en muchos casos la diarrea en personas con SIDA avanzado estaba provocada por los efectos del virus del VIH sobre el intestino. Actualmente, esta idea se ha desechado y se considera que son diversas las causas que la provocan. En primer lugar, la diarrea puede aparecer como efecto secundario de algunos fármacos antirretrovirales tales como nelfinavir (Viracept), ritonavir (Norvir), ddl en tabletas (Videx), abacavir (Ziagen) y antivirales como foscarnet (Foscavir) e interferón alfa (Roferon o Intron). En segundo lugar, como ya se ha mencionado, puede estar ocasionada por infecciones de bacterias, parásitos, hongos y virus. Por último, existen otras muchas causas de naturaleza variada que pueden provocar también la aparición de la diarrea.

Diagnóstico

Determinar las causas reales que originan la diarrea puede ser un poco difícil. Pero, lo más recomendable es que tu médico comience por descartar todas las posibles causas hasta encontrar la más probable. Para hacerlo y orientar así mejor el diagnóstico, sería oportuno realizar un análisis con una muestra de heces recientes.

Algunos agentes infecciosos se alojan en el tejido intestinal (mucosa), pero en algunas ocasiones no se pueden detectar en las heces. En ese caso, como última medida, el médico debería realizarte una biopsia, que no es más que la toma de una pequeña muestra del tejido intestinal o bien por vía oral hacia el estómago o hacia el intestino delgado (endoscopia) o bien por vía rectal hacia la parte baja de los intestinos, es decir el recto o el colon (sigmoidoscopia o colonoscopia). Si no te encuentran ningún agente infeccioso, pero estás bajo algún tratamiento médico, es posible que tu doctor determine que ésa es la causa de la diarrea.

No obstante, el médico no debe descartar ninguna otra posibilidad. En su análisis, necesita conocer qué has comido y bebido en los días anteriores y/o durante el curso de la diarrea, ya que algunas comidas o bebidas pueden provocarla.

Tratamiento

El tratamiento efectivo debe basarse en tres aspectos importantes:

La causa, los síntomas y los efectos

Las infecciones intestinales más comunes que causan la diarrea se deben a agentes parasitarios y bacterianos, entre los cuales cabe citar: el *Cryptosporidium*, el *Microsporidium*, la *Shigella*, el *Campylobacter* y la *Salmonella*. Otras infecciones oportunistas que pueden causar la diarrea, además de afectar a otras partes del cuerpo, están provocadas por el Citomegalovirus (CMV) y el *Micobacterium avium intracelulare* (MAI). Estos últimos, aprovechando que el sistema inmunitario está muy afectado a consecuencia del SIDA, consiguen entrar en el cuerpo humano e infectarlo.

Pero si tu diarrea está ocasionada por los fármacos antirretrovirales que estás tomando, como algunos inhibidores de la proteasa (IP), lo más probable es que tu médico reduzca la dosificación o, en su defecto, te proponga un cambio en la terapia. Sin embargo, en ocasiones no es necesario cambiar porque algunos de estos fármacos se pueden combinar o no con alimentos, bebidas y/o complementos alimenticios específicos (por ejemplo, el calcio) que faciliten su mejor absorción y, por ende, eviten sus efectos gastrointestinales. Tu médico debería personalizar el tratamiento al máximo.

Consecuencias de la diarrea no tratada

La consecuencia inmediata más grave de la diarrea es la deshidratación provocada por la pérdida constante de líquidos, minerales y vitaminas, imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Al poco tiempo, si la deshidratación no se detiene, aparece pérdida de peso y caquexia ocasional. Finalmente, si persiste la diarrea, el proceso de deshidratación puede provocar incluso la muerte.

Como hemos visto, la diarrea puede llegar a resultar un problema grave si no se trata a tiempo. Lo más importante es, en primer lugar, cortar la diarrea cuanto antes y restablecer el nivel de líquidos y minerales para evitar problemas mayores. Por eso, lo más recomendable es que acudas al centro sanitario más cercano y solicites asistencia médica. Si tienes problemas con el idioma, no sabes a qué centro médico debes acudir o, simplemente, tienes miedo por no tener permiso de residencia, dirígete a cualquier asociación de asistencia al inmigrante y plantéales el problema. Pueden ayudarte.

Pérdida de peso

La pérdida de peso o caquexia es uno de los síntomas más comunes de la infección por VIH y puede manifestarse en cualquiera de los estadios de la infección. Por ello, debe prestarse gran atención a una pérdida de peso irregular, sobre todo si ésta no es intencionada, ya que podría ser producto de una infección relacionada con el VIH o a un signo de enfermedad. La malnutrición puede reducir la capacidad del sistema inmunitario, por lo que siempre es importante tratar de mantener una dieta completa y equilibrada.

Causas de la pérdida de peso

La pérdida de peso ocurre cuando el cuerpo utiliza más nutrientes de los que obtiene de la comida. Existen diferentes causas que provocan la pérdida de peso durante la infección por VIH:

- El VIH puede incrementar por sí mismo la tasa de nutrientes que el cuerpo necesita, es decir, incrementa su metabolismo.
- El VIH puede alterar por sí mismo el tejido intestinal, haciendo más difícil la absorción de los nutrientes. Este fenómeno se conoce como mala absorción.
- Otras infecciones intestinales también pueden causar mala absorción y/o diarrea.
- La pérdida de apetito por enfermedad hace que comamos menos de lo que realmente necesitamos.
- Otras condiciones específicas tales como infecciones en la boca y en la garganta también pueden hacer más difícil comer.
- Algunos fármacos pueden suprimir el apetito o causar efectos secundarios, tales como náuseas, vómitos, indigestión o alteración del sabor, que impiden tolerar bien la comida.

Prevenir la pérdida de peso

La forma más importante de prevenir la pérdida de peso es tratar inmediatamente las infecciones relacionadas con el VIH y asegurar una adecuada nutrición. Es mucho más fácil evitar la pérdida de peso, como primera medida, que intentar, posteriormente, volver a ganar peso.

Lo más recomendable es que, una vez hayas sido diagnosticado como seropositivo, acudas a un centro hospitalario y solicites una cita con un dietista, preferiblemente especialista en VIH, que pueda estructurarte una dieta completa y equilibrada adaptada a tu metabolismo y así evitar una posible pérdida de peso.

El dietista puede programarte una dieta adecuada que contenga los principales tipos de nutrientes e introducir los cambios necesarios para que tu alimentación sea lo más ajustada posible a los fármacos que estás tomando y de este modo puedas controlar problemas como, por ejemplo, las náuseas. Si es necesario, también puede prescribirte algunos alimentos o bebidas suplementarios que mejoren la nutrición. Esto es particularmente importante durante o inmediatamente

después de los periodos en los que no te encuentres bien de salud.

Si tienes síntomas tales como la pérdida de apetito, náuseas persistentes y/o diarreas graves, es de vital importancia que acudas al especialista del VIH lo antes posible. Él es el único que está capacitado para ayudarte a tratar las causas que provocan la pérdida de peso y para recetarte la medicación pertinente que pueda aliviar los síntomas. Si los problemas están causados por cualquier medicación que estés tomando, también puede prescribirte fármacos alternativos.

Es muy importante y recomendable mantener una buena higiene en la preparación de los alimentos, así como cocinarlos bien y vigilar su perfecto estado de conservación. Estas medidas pueden ayudarte a reducir las posibles infecciones intestinales, como las causadas por la Salmonella y el Campilobacter. Hay otras precauciones básicas como, por ejemplo, hervir el agua y evitar el contacto directo con las heces humanas o animales, eliminando así el riesgo de contraer parásitos tales como el Criptosporidium.

Con frecuencia los tratamientos antirretrovirales provocan un importante aumento en el peso. Cada vez más, la terapia anti-VIH parece ser un elemento decisivo en la estrategia para evitar o revertir la pérdida de peso. Una medida eficaz podría ser reforzar el sistema inmunitario de forma que éste sea capaz de hacer frente a los parásitos intestinales tales como el Criptosporidium y el Microsporidium, los cuales son muy difíciles de tratar de forma directa.

Animaros a recuperar peso

Si has perdido peso después de una infección relacionada con el VIH, un nutricionista puede recomendarte incrementar las calorías y proteínas para tratar de recobrarlo. En algunos casos puede recomendarte estimulantes del apetito, aunque éstos tienden a acumular grasa para ganar peso, cuando lo realmente importante es que ganes musculatura. Por ello, debes hablar con tu dietista para que te ayude a establecer tus prioridades y alternativas.

Algunos dietistas pueden prescribir el uso de esteroides anabólicos por un corto periodo de tiempo. Éstos, combinados con una serie de ejercicios físicos moderados, te podrían ayudar a aumentar el volumen corporal.

Prevenir infecciones

En la mayoría de personas, la infección prolongada por VIH puede causar daños importantes en su sistema inmunitario. Si eso ocurre, la persona puede empezar a padecer enfermedades que su cuerpo hubiera superado fácilmente antes de la infección por VIH. Estas enfermedades se conocen como infecciones oportunistas.

Los médicos pueden predecir cuándo alguien está en riesgo de contraer alguna infección oportunista mediante el recuento de unas células inmunitarias llamadas células CD4 (llamadas también linfocitos T cooperantes o células T) que se encuentran en la sangre. En los adultos, el riesgo de desarrollar infecciones graves es menor si el recuento de células CD4 está por encima de 200/mm³. Pero el número y la frecuencia de infecciones oportunistas que una persona puede desarrollar incrementan la posibilidad de que disminuya el recuento de células CD4.

El médico puede recomendarte que empieces a tomar medicación antirretroviral como medida particularmente preventiva para las infecciones, sobre todo si tu recuento de células de CD4 desciende a ciertos niveles poco seguros. Esto se llama profilaxis primaria y su objetivo es prevenir una enfermedad antes de que ocurra. Pero, después de recuperarte de una infección, quizá podrías necesitar medicación que te ayudara a prevenir su reaparición. Esto se llama profilaxis secundaria o terapia de mantenimiento.

La expectativa de vida de las personas con VIH se ha incrementado gracias al uso de un mayor número de fármacos más eficaces para las enfermedades oportunistas. Para las infecciones tales como la neumonía por *Pneumocystis carinii* (PCP), que tendía a ser la principal causa de muerte entre las personas con SIDA, existen varios fármacos eficaces que consiguen prevenirlas por más tiempo. Sin embargo, no todas las infecciones se pueden prevenir y los médicos podrían tener diferentes puntos de vista con respecto al tratamiento más adecuado.

El tratamiento con fármacos antirretrovirales puede suprimir la replicación viral del VIH hacia niveles muy bajos y facilitar el incremento del recuento de CD4 y la función inmunológica. Indistintamente de que estés tomando antirretrovirales, es muy importante que continúes tomando la medicación profiláctica que te protege contra el desarrollo de infecciones, hasta que tu sistema inmunitario se haya recuperado del todo, hasta el punto de que éste pueda seguir haciendo frente a tales infecciones por sí solo.

Cuando decidas si quieres o no tomar profilaxis, debes considerar, por un lado, los beneficios de prevenir la infección y, por el otro, el inconveniente de tomar medicación y el riesgo de sus posibles efectos secundarios. Para algunas infecciones como la PCP, el balance es claramente a favor de la profilaxis, mientras que para otras, tales como el CMV y MAI, el balance no está tan claro. A la hora de tomar una decisión, es importante considerar todos estos aspectos.

Lo primero que podrías considerar es si estás en riesgo de contraer una infección concreta. Esto te lo indicará el recuento de células CD4 que tengas. Pero, en el caso de que ya la hayas contraído, el médico debería recomendarte que te hicieras unos análisis de sangre para determinar el tipo de organismo que causa la infección, como pueden ser la toxoplasmosis y el CMV. Y en el caso de que aún no estés infectado, podrías tomar medidas para evitar la exposición, en lugar de tomar fármacos.

Si estás en riesgo de contraer alguna infección, averigua si la medicación que vas a tomar para tratarla es eficaz y cuáles serían los posibles efectos secundarios que ésta te podría causar. Pero recuerda que cada persona es diferente y que, por tanto, no existe manera alguna de predecir si puedes desarrollar un efecto secundario en particular. La mayoría de los efectos secundarios ocasionados por los fármacos preventivos desaparece poco después de interrumpir la medicación.

Algunos fármacos no requieren ningún tipo de restricción alimenticia, pero otros se deben tomar con ciertos alimentos o a una hora concreta del día. Esto podría exigirte algunos cambios en tu rutina diaria que podrían afectar a tu calidad de vida. Existe una variedad de fármacos posibles entre los que puedes escoger el que más se adapte a tu rutina diaria.

Algunas personas no son capaces de encontrar un tratamiento de profilaxis aceptable, mientras que a otras no les gusta la idea de tomar cualquier medicación siempre que se encuentren bien. Si en tu caso es así, una alternativa posible es detectar a tiempo la infección, ya que la mayoría de las infecciones responden favorablemente al tratamiento.

Sin embargo, las infecciones oportunistas son graves, pues son la principal causa de muerte entre las personas con SIDA. Quienes las desarrollan tienden con frecuencia a perder peso, que en ocasiones puede ser difícil de recuperar e incrementa el riesgo de posteriores infecciones.

¿Cuándo se debe considerar tomar una profilaxis primaria?

NIVELES DE CD4	INFECCIÓN	FÁRMACOS POTENCIALES
Menos de 200	PCP	Seprín®, pentamidina y dapsona
Menos de 200	Toxoplasmosis	Seprín®
Menos de 100	MAI	Rifabutina y claritomicina
Menos de 100	CMV	Ganciclovir oral

Sexo sin protección

Se conoce como sexo sin protección a cualquier forma de contacto sexual anal, oral o vaginal en que no se utiliza condón masculino o femenino, ni cualquier otra barrera protectora similar. Muchas de las infecciones de transmisión sexual (ITS) se pueden contraer durante una relación sexual sin protección.

Las penetraciones sexuales sin protección (la introducción del pene en el cuerpo de otra persona), ya sean anales o vaginales comportan el mayor riesgo de ITS, no obstante, las infecciones también se pueden transmitir por medio del sexo oral (la boca en contacto con los genitales) y del sexo oral-anal (la boca en contacto con el ano).

En la práctica del sexo oral, algunas personas prefieren usar condones con sabores. Para el sexo anal, es muy importante utilizar condones con abundante lubricante de base acuosa y evitar siempre el uso de lubricantes de base oleosa, como la vaselina, ya que éstos debilitan el látex del condón. Asimismo, los espermicidas con nonoxynol-9 podrían causar irritación lo que facilita una vía de entrada tanto del VIH como de otras ITS.

Sexo con personas VIH negativas o de estado serológico al VIH desconocido

Si eres VIH+ y practicas sexo con otras personas VIH negativas o de estado serológico desconocido, la mejor manera de protegerlas contra el VIH o de protegerte a ti mismo de posibles ITS es con el uso del condón. Aunque se tomen fármacos antirretrovirales y se tenga la carga viral indetectable en sangre, existe todavía la posibilidad de transmitir el VIH a través del virus que permanece en cantidad suficiente en el semen o en los fluidos vaginales.

Sexo con otras personas VIH positivas

Si eres VIH+ y practicas sexo con otras personas VIH+, lo más recomendable y seguro es el uso del condón durante tus relaciones sexuales, porque:

- Se evitan los embarazos no deseados. En el caso de una pareja serodiscordante, formada por un hombre positivo y una mujer negativa, el uso del preservativo durante el embarazo o el periodo de lactancia evita la transmisión del virus al bebe.
- Existen pruebas cada vez más evidentes de que es posible la reinfección con una nueva cepa o cepas de VIH, que podrían ser más fuertes que los fármacos antirretrovirales o resistentes a éstos, lo que podría llevar a un fracaso del tratamiento que, en otras circunstancias, sería eficaz.
- También se evita el riesgo de contraer o transmitir otras enfermedades de transmisión sexual.

Infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual producidas por bacterias, como la gonorrea o chlamydia, pueden ser tratadas fácilmente y con éxito tanto en la mayoría de personas VIH+ como en personas negativas al VIH, siempre y cuando sean diagnosticadas y tratadas. Abandonar prematuramente el tratamiento puede

provocar esterilidad y en algunos casos daños en los órganos internos. La sífilis, particularmente en personas con daños graves en el sistema inmunológico, puede ser más difícil de diagnosticar y curar y además puede ser más agresiva cuando el sistema inmunológico está dañado.

Existen también ITS víricas. El herpes genital y las verrugas genitales no son curables, incluso en personas negativas al VIH. A pesar de que ambas pueden responder al tratamiento, si se tiene el sistema inmunológico gravemente dañado, pueden volver a manifestarse y ser más difíciles de controlar. El herpes genital se asocia a un aumento del riesgo de transmisión del VIH, especialmente cuando existen úlceras. Algunas cepas del virus que provoca verrugas genitales se relacionan con el desarrollo de cáncer genital cervical y anal.

Los virus de la hepatitis A y B y, con menos facilidad, C pueden ser transmitidos sexualmente y presentar mayores complicaciones en personas VIH+. La hepatitis puede provocar daño hepático que en ocasiones limita las opciones de tratamiento anti-retroviral y causar un gran malestar.

Existen vacunas para la hepatitis A y B (pero no para la C), que normalmente están disponibles en los centros de tratamiento del VIH. Se recomienda a los hombres gay en particular vacunarse contra la hepatitis A y B. Después de la vacunación, es importante controlar regularmente la inmunidad frente a la hepatitis A y B, puesto que estas vacunas no ofrecen protección permanente.

Algunas de las infecciones oportunistas que afectan a personas VIH+ se pueden transmitir a través de relaciones sexuales. Por ejemplo, el sarcoma de Kaposi se considera que se transmite sexualmente por medio de un tipo del virus del herpes. Tanto las personas VIH negativas como las positivas pueden contraer infecciones intestinales tales como la Giardia, las amebas (pequeños parásitos que se alojan en el vientre y causan diarrea), el cryptosporidium y el microsporidium que se transmiten a través del contacto sexual oral-anal o cualquier otro acto sexual en que se produzca un contacto de las heces contaminadas con la boca. Estas infecciones pueden causar diarreas muy graves, principalmente en personas con el sistema inmunológico seriamente dañado.

Padecer una ITS no tratada puede aumentar la cantidad de VIH en los fluidos genitales, lo que puede hacer que el VIH sea más fácil de transmitir en una relación sexual sin protección. Se recomienda a todas aquellas personas sexualmente activas que se sometan regularmente a chequeos de salud sexual. Muchos centros de tratamiento del VIH disponen de clínicas de salud sexual, que ofrecen pruebas de detección y tratamiento gratis y con absoluta confidencialidad.

Sexo Oral

Históricamente ha sido muy difícil establecer la contribución que tiene el sexo oral en la transmisión del VIH con tan sólo unos pocos casos registrados. En cambio, muchas personas tienen sexo vaginal o anal, que son las principales vías de transmisión del VIH más reconocidas. Aunque ha habido un número de casos de transmisión de VIH aparentemente por sexo oral, los profesionales de la salud se han decantado por priorizar los esfuerzos en la prevención del VIH en las áreas que representan un mayor riesgo. Esta estrategia podría haber desempeñado un papel de bajo perfil en la posibilidad de asociar el riesgo con el sexo oral, y dejar a algunas personas confundidas sobre las opciones de reducción de riesgos.

¿Qué riesgo supone el sexo oral?

El VIH se transmite de una persona seropositiva a una seronegativa dependiendo del tipo de contacto que se haya dado. Por ejemplo, existe una mayor facilidad de transmisión a través de una relación sexual sin protección (es decir, sin condón), por compartir el material no esterilizado para drogas inyectables o en la transmisión vertical madre-hijo.

Se ha demostrado que el sexo oral es la actividad menos arriesgada de todas las relacionadas con la práctica sexual, sin embargo, no está exento de cierto riesgo. Aunque también es importante tener en cuenta que otras enfermedades de transmisión sexual, tales como la sífilis, herpes y gonorrea pueden ser fácilmente transmisibles a través del sexo oral.

Hace unos pocos años se publicaron algunos estudios sobre el riesgo de transmisión del VIH a través del sexo oral. Un estudio norteamericano mostró que de 122 hombres gay con VIH, el 8% señaló que el sexo oral fue su única actividad de riesgo. No obstante, algunos de los participantes en este estudio que inicialmente manifestaron que el sexo oral había sido su única actividad de riesgo, admitieron a continuación haber mantenido sexo anal sin protección.

¿Cuándo es más arriesgado el sexo oral?

El mayor riesgo de transmitir el VIH a través del sexo oral es si se padece alguna enfermedad de transmisión sexual y no se ha curado o no ha sido tratada debidamente. Otra de las formas de transmisión del VIH a través del sexo oral es si existen heridas abiertas, llagas o abrasiones en la boca o en las encías o si se tiene alguna infección, incluidas las enfermedades de transmisión sexual, en la garganta o la boca las cuales pueden causar inflamación.

Las pruebas de carga viral sugieren que las partículas de VIH casi siempre se encuentran en el semen. Tener una carga viral alta en sangre puede indicar también una alta concentración de carga viral en semen. Mientras que de forma contraria no necesariamente es certero: el hecho de que la carga viral en sangre sea indetectable, no es indicativo de que también lo sea en semen.

En consecuencia, no hay seguridad alguna de que tomar una terapia anti-VIH siempre reduzca la capacidad de infección a través del semen o proteja al/la compañero/a sexual.

En el caso del flujo vaginal los niveles de VIH varían. Probablemente estos niveles son aún mayores en los periodos de la menstruación: cuando las células que llevan el VIH se desprenden de la cerviz, hay una mayor posibilidad de que se encuentren en el flujo vaginal junto con la sangre. Por consiguiente, el sexo oral sería más arriesgado durante el periodo de la menstruación.

¿Cómo se pueden reducir los riesgos?

Existen muchas maneras de reducir los riesgos en el sexo oral. Naturalmente, algunos serán más aceptables que otros en diferentes personas, por lo que debes decidir acerca del nivel de riesgo que consideres aceptable. Si lo deseas puedes hablar de este tema con tu médico o acudir a alguna ONG en la que tengas confianza. Muchas de las siguientes estrategias también pueden ofrecer protección contra otras enfermedades de transmisión sexual:

- Puedes seguir practicando el sexo oral si consideras que representa un riesgo bajo o simplemente dejar de practicarlo aun sabiendo que el riesgo de transmisión del VIH es bajo.
- Puedes considerar reducir el número de parejas con quienes mantienes sexo oral o seguir manteniendo sexo oral con varias parejas sexuales utilizando barreras protectoras tales como el condón para sexo con hombres o un cuadrado de latex o condón femenino para sexo oral con mujeres.
- Puedes decidir únicamente recibir sexo oral dado que parece más seguro que practicarlo a otra persona.
- Puedes decidir no eyacular en la boca de tu compañero/a o que eyaculen en tu boca.
- Puedes decidir no mantener sexo oral con una mujer mientras dure su periodo menstrual.
- La probabilidad de transmisión del VIH por vía oral se incrementa si tienes problemas de encías sangrantes, úlceras, heridas abiertas o llagas en la boca. Antes de practicar sexo oral puedes optar por no cepillarte los dientes o usar hilo dental para evitar micro rupturas en las encías.

Si sospechas que has adquirido alguna enfermedad de transmisión sexual lo más recomendable es que acudas a tu médico para que realice una revisión y en el caso de ser así poder tratarla a tiempo, lo cual reducirá la posibilidad de transmitir dicha enfermedad, así como el VIH a tu/tus pareja/s sexual/es. O, en su defecto, reducir la posibilidad de contraer el VIH si eres seronegativo.