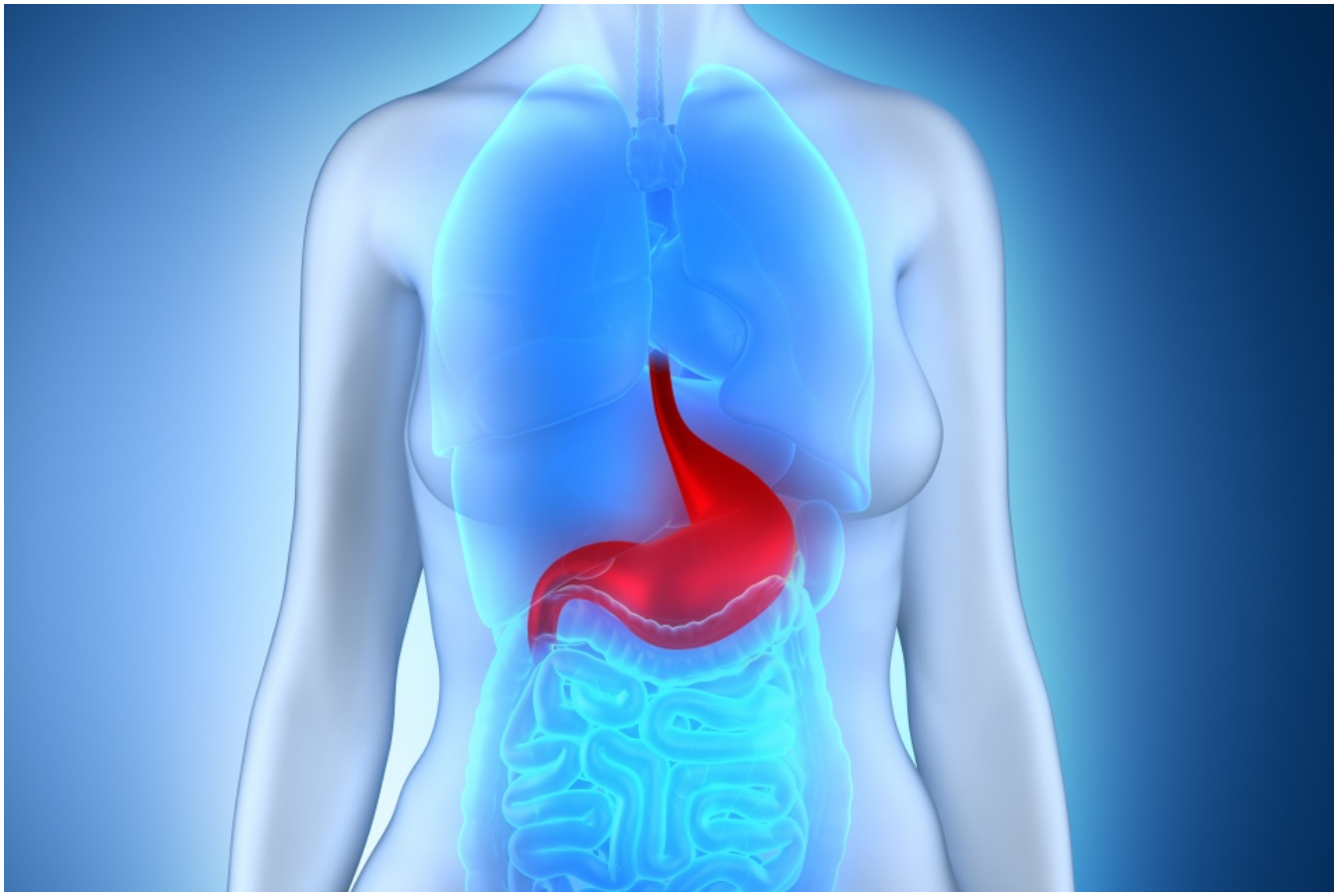
Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/cuidando-su-sistema-digestivo-lidiando-con-diarrea-nauseas-y-otros-problemas

Cuidando su sistema digestivo: lidiando con diarrea, náuseas y otros problemas estomacales

Submitted on Sep 15, 2023

Image



©Shutterstock.com/CLIPAREA

Read this fact sheet in English

Índice:

- Fundamentos básicos sobre el sistema digestivo
- El sistema digestivo y el VIH
- Diarrea y VIH
- ¿Cómo manejar la diarrea?
- Náuseas, vómitos y pérdida de apetito
- Gas, hinchazón y acidez estomacal
- Cuidar de sí misma

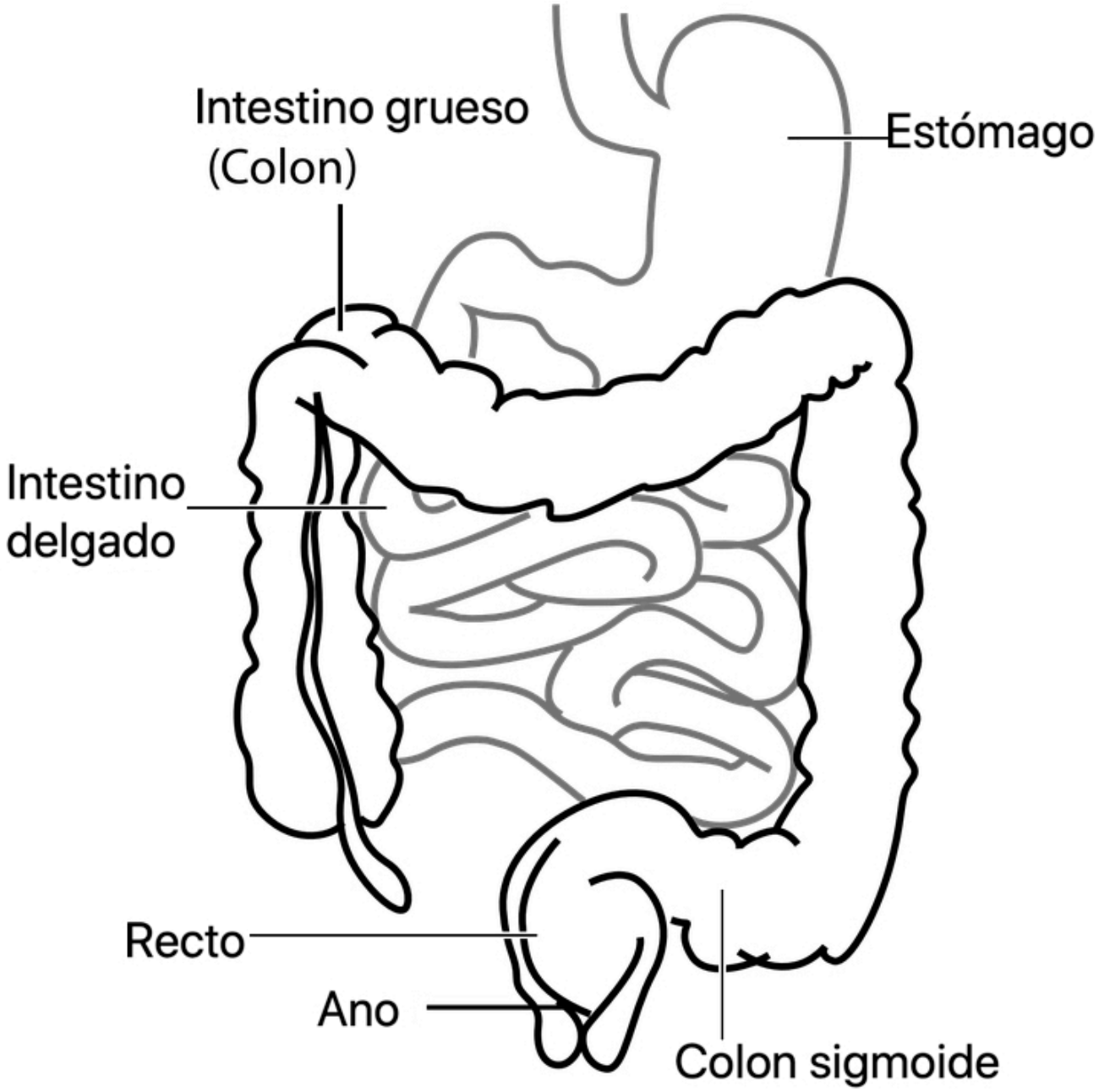
Fundamentos básicos sobre el sistema digestivo

El sistema digestivo incluye el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano. También se llama tracto gastrointestinal.

El sistema gastrointestinal juega un papel importante para mantenerla saludable. Es donde se digieren los alimentos, y donde los nutrientes y medicamentos se absorben hacia la sangre. También es una de las primeras defensas inmunológicas del cuerpo. El estómago normalmente es muy agrio, así que todo lo que usted come se baña en ácido para matar muchos gérmenes. Además, el revestimiento del sistema contiene más de la mitad de los linfocitos del cuerpo (un tipo de célula inmune, para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa, Entendiendo del Sistema Inmunitario). El sistema digestivo también contiene muchas diferentes bacterias, muchas de estas bacterias son útiles para el cuerpo. Las bacterias "amistosas" o "buenas" ayudan a defenderse de las bacterias "hostiles" o "malas" y apoyan a las células inmunes que recubren el intestino.

El intestino la protege de las infecciones al ayudar a eliminar los gérmenes y productos químicos peligrosos. Sentir que va a vomitar, el acto de vomitar, y tener popó que es blanda y aguada son tres formas en las que el sistema digestivo responde a cualquier cosa que ingrese a su cuerpo que pueda ser dañina.

Image


Intestino grueso
(Colon)
Estómago
Intestino
delgado
Recto
Ano
Colon sigmoide

El sistema digestivo y el VIH

El VIH, los medicamentos contra el VIH y las condiciones relacionadas con el VIH pueden causar problemas en el sistema digestivo.

VIH

Aunque tome medicamentos contra el VIH, el virus permanece en el tracto gastrointestinal en áreas ocultas. El VIH daña al revestimiento del sistema digestivo porque infecta las células inmunes que viven allí. Las investigaciones también han demostrado que el VIH cambia la combinación de bacterias que viven ahí. Reduce la cantidad de bacterias "buenas" o "amigables" que ayudan a las células inmunes del sistema digestivo. Esta es la razón por la cual algunas personas que viven con el VIH toman suplementos que contienen probióticos o comen alimentos que contienen cultivos bacterianos vivos ('buenos') (por ejemplo, yogur, kéfir). Algunas personas también toman una bebida fermentada llamada kombucha para ayudar con sus problemas gastrointestinales. Los suplementos y la kombucha pueden interferir con algunas de las “buenas” bacterias también. Así que es importante hablar con su proveedor de cuidado de la salud antes de tomar cualquiera de estos productos.

Medicamentos contra el VIH

Cuando comienza un nuevo medicamento, usted puede experimentar problemas gastrointestinales, como:

- Diarrea *(en inglés)*
- Náusea
- Vómitos
- Pérdida de apetito
- Dolores de estómago
- Gas o hinchazón abdominal
- Acidez

Cuando estos síntomas aparecen como efectos secundarios del tratamiento para el VIH, por lo general son leves y generalmente desaparecen después de algunos días o semanas a medida que el intestino se acostumbra al medicamento. Ocasionalmente, especialmente con los inhibidores de la proteasa (IP), la diarrea o hinchazón abdominal no desaparece, y es posible que su proveedor necesite cambiarla a otros medicamentos contra el VIH. Es importante que no deje de tomar sus medicamentos contra el VIH hasta que haya hablado con su proveedor de cuidado de la salud.

Condiciones relacionadas con el VIH

Si usted no ha cambiado sus medicamentos recientemente, los problemas gastrointestinales probablemente no son el resultado de los efectos secundarios de los medicamentos. Si continúan o empeoran, puede ser una señal de que usted tiene una infección, especialmente si también tiene fiebre. Algunas infecciones oportunistas (IO) que afectan el intestino incluyen:

- Criptosporidiosis
- Microsporidiosis
- Citomegalovirus (CMV)
- Complejo de Mycobacterium avium (MAC)
- Infecciones bacterianas por *Shigella*, *Salmonella* y *Campylobacter*

Los problemas gastrointestinales graves o duraderos pueden provocar problemas de salud graves y

pueden evitar que los medicamentos contra el VIH se absorban y combatan el VIH. Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre estos síntomas para que él o ella pueda determinar si son un efecto secundario del tratamiento o un signo de algo más grave.

Diarrea y VIH

La diarrea *(en inglés)* es uno de los efectos secundarios más comunes del VIH, las infecciones intestinales y los medicamentos contra el VIH. Si no se trata, la diarrea puede causar una pérdida de agua y nutrientes, y pérdida de peso involuntaria.

Usted tiene diarrea si tiene popó aguada o blanda, o si tiene tres o más deposiciones al día. Si su diarrea dura más de unos pocos días, contiene sangre, o si tiene fiebre alta o dolor de estómago, es importante que se comunique con su proveedor de cuidado de la salud.

Cuando analice las posibles causas de la diarrea, es muy probable que su proveedor de cuidado de la salud:

- Le pregunte sobre su historial médico y el historial de sus síntomas, y que realice un examen físico para determinar la causa. Si la diarrea persiste o si no se encuentra una causa clara, su proveedor de cuidado de la salud podría:
    - Analizar su materia fecal para ver si tiene un parásito, organismo microscópico, virus o bacteria
    - Analizar su sangre en busca de infecciones, proteínas, vitaminas y otros nutrientes relacionados con el VIH
    - Realizar estudios radiológicos y/o referirla a un especialista que puede usar un endoscopio o un equipo especial para mirar dentro de su intestino

Puede ser difícil diagnosticar la causa de la diarrea, pero es importante intentarlo ya que muchas infecciones requerirán tratamiento para mejorar.

Si los medicamentos contra el VIH están causando su diarrea, es posible que pueda cambiar de medicamentos. Sin embargo, esa opción no es la mejor para todos. Es importante hablar con su proveedor de salud antes de suspender o cambiar los medicamentos contra el VIH.

¿Cómo manejar la diarrea?

Medicamentos y suplementos

Una vez que su proveedor de cuidado de la salud ha determinado que su diarrea no fue causada por una infección, existen algunos medicamentos y suplementos que pueden ayudar. Éstos incluyen:

- Medicamentos sin receta como Imodium (loperamida), Kaopectate (subsalicilato de bismuto), Pepto-Bismol (subsalicilato de bismuto) o Maalox (carbonato de calcio +/- magnesio +/- aluminio +/- simeticona)
- Medicamentos recetados como Lomotil (difenoxilato y atropina) para los síntomas más difíciles de tratar
- Suplementos de calcio, fibra, probióticos y glutamina

Beber muchos líquidos

La diarrea puede hacer que pierda una gran cantidad de agua de su cuerpo y electrolitos. Si no se reemplaza el agua, usted se deshidratará. Los síntomas de la deshidratación incluyen:

- Sed, ansiedad, debilidad, confusión, aturdimiento, desmayos
- Menos orina que a menudo es más oscura de lo normal
- Piel seca y pálida
- Palpitaciones rápidas del corazón
- Presión sanguínea más baja

Intente beber agua antes de sentirse deshidratada. Los jugos transparentes, como la manzana, el durazno o la pera, son más suaves para el estómago que otros tipos de jugos con alto contenido de ácido (como la naranja o el pomelo). Sin embargo, si tiene diarrea, es mejor no beber grandes cantidades de jugos endulzados de frutas. El agua de coco sin sabor y las bebidas deportivas pueden ayudarle a reemplazar los electrolitos si ha estado vomitando o ha tenido diarrea, pero el agua normalmente es suficiente para los adultos. Es importante obtener atención médica si está deshidratada.

Cambie su dieta

Algunos alimentos causan diarrea o la empeoran, incluyendo:

- Café y otras bebidas con cafeína (coca cola, algunos otros refrescos, algunos tés, etc.)
- Alcohol
- Chocolate
- Alimentos fritos, grasosos y picantes
- Fibras difíciles de digerir como vegetales crudos, cáscaras de papa, frijoles y arroz integral
- Productos lácteos (leche y queso)

Algunos alimentos pueden ayudar a aliviar la diarrea, como la dieta BRATT, por sus siglas en inglés:

- **B**ananas
- A**R**roz (blanco)
- M**A**nzanas (sin cáscaras), puré de manzana o jugo
- Pan **T**ostado (evite el pan integral y alto en fibra)
- **T**é (herbal y sin cafeína)

Náuseas, vómitos y pérdida de apetito

Las náuseas, los vómitos y la pérdida de apetito a menudo se presentan como efectos secundarios al iniciar o cambiar los medicamentos contra el VIH. Para muchas personas, las náuseas desaparecen por sí mismas después de algunas semanas de tomar los nuevos medicamentos. Otras personas necesitan medicamentos anti náuseas llamados antieméticos. Algunos antieméticos interactúan con los medicamentos contra el VIH, así que asegúrese de que su proveedor de cuidado de la salud sepa sobre todos los medicamentos que está tomando (incluidos medicamentos sin receta, medicamentos recetados, drogas ilegales, hierbas y suplementos), incluso si solo los usa de vez en cuando.

Megace (una hormona llamada megestrol) y Marinol (dronabinol, una versión de la marihuana que es manufacturada) pueden aumentar el apetito. El cannabis (marihuana, mota) puede ser efectivo para la pérdida de apetito, pero no es legal ni está disponible en todas partes. Para más información, consulte nuestras hojas informativas sobre el cannabis, el VIH y su salud y sobre el cannabis, la salud y la ley en EE.UU.

Las náuseas, los vómitos y la pérdida de apetito pueden ser un problema particular para las personas embarazadas que pueden estar teniendo náuseas matutinas debido a su embarazo.

Las formas de lidiar con las náuseas incluyen:

- Comer galletas secas
- Beber líquidos frecuentemente
- Comer comidas más pequeñas con más frecuencia
- Consumir alimentos suaves que son más fáciles de digerir
- Relajarse antes de las comidas y masticar lentamente
- Beber té de menta, té de jengibre o refresco de jengibre
- Agregar nuez moscada a su comida o bebida

Gas, hinchazón y acidez estomacal

Los pedos e hinchazón abdominal generalmente se pueden controlar al no comer alimentos grasosos o alimentos como frijoles, brócoli y pieles de verduras. Los medicamentos recetados o sin receta también pueden ayudar.

La acidez causa una sensación de ardor en el pecho y ocurre cuando el ácido del estómago regresa al esófago. Para evitar la acidez estomacal, trate de dejar de comer ciertos alimentos:

- Alimentos picantes o grasos
- Alcohol
- Cafeína
- Jugos ácidos (naranja, pomelo, limón y tomate)

Además, comer porciones más pequeñas, mantener un peso saludable, dejar de fumar y no acostarse hasta 3 horas después de las comidas pueden reducir o eliminar los síntomas de la acidez. Si los síntomas no desaparecen, es importante que vea a su proveedor de atención médica. La acidez estomacal puede ser un síntoma de la enfermedad por reflujo gastroesofágico, que a veces puede provocar cáncer de esófago.

Cuidar de sí misma

El VIH, otras infecciones y los medicamentos contra el VIH pueden causar muchos efectos secundarios que afectan el sistema digestivo. Cuando los problemas en el tracto gastrointestinal son el resultado de los efectos secundarios de los medicamentos, generalmente desaparecen después de unos días o semanas después de ajustarse al nuevo medicamento. Sin embargo, para algunas personas viviendo con VIH, estos efectos secundarios pueden durar más y tener un impacto grave en la salud y la calidad de vida.

Lo mejor es informar a su proveedor de cuidado de la salud sobre sus síntomas. Él o ella puede determinar si son un efecto secundario del tratamiento o un síntoma de una afección médica diferente. Usted también puede usar los siguientes consejos para controlar los síntomas y mantener su sistema digestivo lo más saludable posible:

- Beba mucha agua (al menos ocho vasos de agua de 8 onzas por día)
- Coma alimentos ricos en fibra (arroz integral, pan, avena, verduras y frutas frescas)
- Reduzca la cafeína, los alimentos fritos, el azúcar y la grasa de productos animales
- Visite a su proveedor de cuidado de la salud regularmente

Traducción y Adaptación por Valeria Martínez, MSII y Carmen D. Zorrilla, MD del Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional relacionado con la salud gastrointestinal. (en inglés)

- Náuseas, vómitos y diarrea (POZ)
- Guía práctica sobre los efectos secundarios de los medicamentos contra el VIH: …
- Guía práctica sobre los efectos secundarios de los medicamentos contra el VIH: …
- Estrategias dietéticas para controlar la diarrea crónica (Fundación Internacion…
- Acidez estomacal o ataque al corazón: Cuándo preocuparse (Mayo Clinic)
- Probióticos: Lo que necesita saber (Centro Nacional de EE.UU. para la Salud Com…
- Problemas gastrointestinales (digestivos) y VIH (TheBody.com)
- Acidez estomacal (WebMD)
- Distensión abdominal 101: Por qué se siente hinchado (WebMD)
- ¡No olvide rehidratarse! (La dietista de la diarrea)
- Soluciones de rehidratación oral: Hechas en casa (Proyecto Rehidratación)
- 4 remedios naturales para las náuseas (EverydayHealth)
- Cannabis y VIH/SIDA (Leafly)
- Náuseas, vómitos y VIH (aidsmap)
- Salud gastrointestinal y VIH: ¿Tiene un presentimiento y no es bueno? (Fundació…
- El VIH aumenta el riesgo de enfermedad inflamatoria intestinal (aidsmap)
- Manejar las complicaciones del VIH/SIDA (Organización de las Naciones Unidas pa…

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.