



Recuerda una persona con VIH puede tener una adecuada calidad de vida y eso mucho dependerá de cada uno/a y de la orientación que le dé un profesional de la salud.

Informativo producido por:



Sede central: calle Juan Agama N 30-77 y

Cuero y Caicedo, primer piso, Quito.

Telefax: 02 2522202

Correo-e: info@coalicionecuadoriana.org

www.coalicionecuadoriana.org

Entendiendo la lipodistrofia



¿Qué es la lipodistrofia?

La lipodistrofia es una alteración en la producción y almacenamiento de la grasa del organismo, que provoca cambios en la figura corporal. Es cuando el cuerpo pasa a absorber o distribuir las grasas de manera diferente. Ejemplos: se disminuye la grasa en las piernas, brazos, nalgas y rostro y aumenta en el abdomen, tórax y nuca.

La lipodistrofia no pone en riesgo la vida de las personas, pero sí puede afectar su imagen, lo que puede provocar cambios anímicos negativos y baja autoestima, además de afectar a su rutina y calidad de vida (trabajo, familia).

¿Cómo la lipodistrofia aparece en el cuerpo?

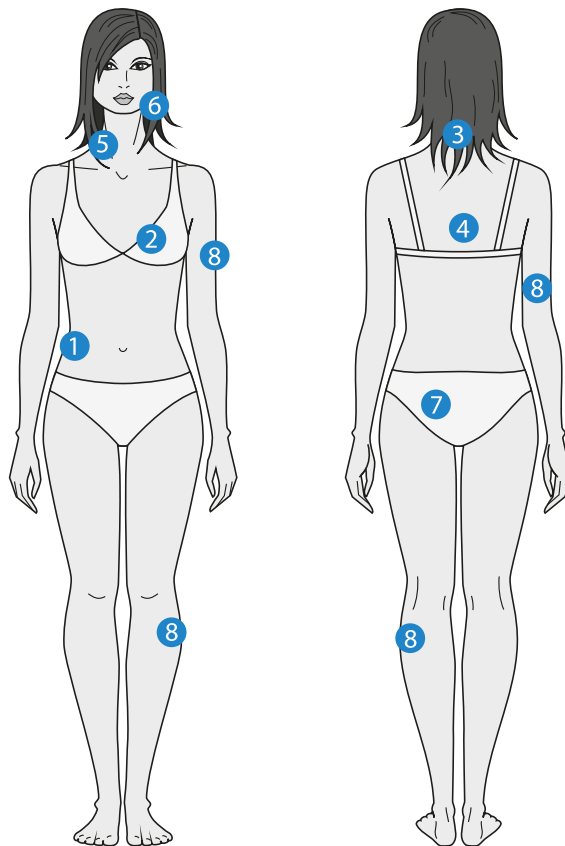
Con un aumento o una disminución de grasa en determinadas partes del cuerpo

Aumento de grasa:

1. En la cintura
2. En los senos
3. En la nuca
4. En la parte superior de las costillas
5. Alrededor del cuello y mandíbula

Disminución de la grasa:

6. En el rostro (especialmente en las mejillas)
7. En las nalgas
8. En los brazos y en las piernas (pudiendo dejar las venas "saltadas")



Otras alteraciones:

Además de los cambios visibles, también puede aumentar los niveles de azúcar, la grasa en la sangre y es más probable que aparezcan enfermedades como la diabetes y osteoporosis.

¿Cuáles son las grasas en la sangre?

El Colesterol y los Triglicéridos, llamados lípidos, son producidos por el propio cuerpo y también por la alimentación. Los lípidos son muy importantes para el organismo porque ayudan a transportar las vitaminas, producir hormonas, proporcionar energía y mantener la temperatura corporal. Sin embargo, en grandes cantidades, son perjudiciales para la salud, pudiendo causar enfermedades en el corazón y aumentar la lipodistrofia.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa producida en el hígado, que el cuerpo necesita para ayudar a mantener las células saludables, producir hormonas sexuales y para la digestión.

El colesterol puede ser bueno o HDL, o LDL que es colesterol malo. El HDL impide que la grasa se acumule en las arterias evitando la obstrucción. El LDL forma placas de grasa en las venas y arterias, aumentando el riesgo de enfermedades en el corazón.

El colesterol está presente sobre todo en carnes, leche y sus derivados y en las yemas de los huevos.

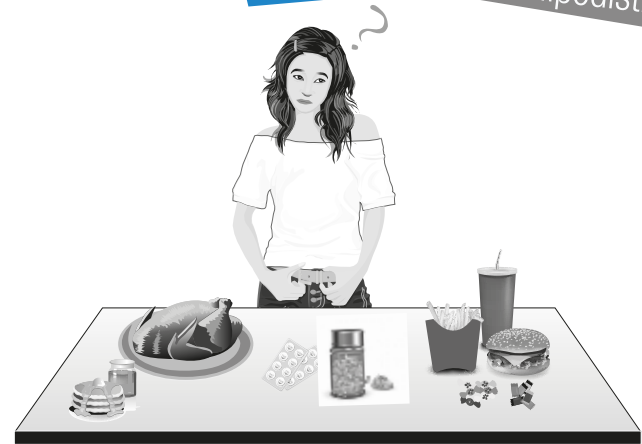
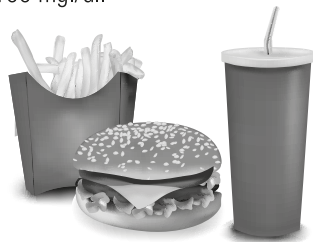
Los niveles normales de colesterol en sangre varían y suelen aumentar con la edad. El nivel deseable de colesterol es de menos 200; sin embargo el límite alto es entre 200-239 y muy alto más de 240.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de grasa que forma el 90% de la reserva de energía del organismo y se deposita en los tejidos grasoso y muscular. Proporciona energía, preserva el calor corporal y ayuda a absorber las vitaminas A, D, E y K. Sin embargo, en grandes cantidades en la sangre puede significar riesgo de enfermedades en el corazón.

Algunos medicamentos como los anticonceptivos, esteroides, diuréticos y antirretrovirales causan aumento en los niveles de los triglicéridos.

Estos niveles varían con la edad. El valor normal es de 150 mg./dL. Para quienes sufren problemas cardíacos, los niveles de esta sustancia deben ser inferiores a los 100 mg./dl.



¿Qué causa y por qué aparece la lipodistrofia?

En principio se pensaba que era solamente un efecto colateral de los antirretrovirales (ARVs), pero ahora se conoce que las causas de la lipodistrofia son varias, entre ellas: los medicamentos, el propio VIH, factores genéticos, el tiempo de la infección con VIH, la edad de la persona y el tiempo de uso de los antirretrovirales.

También influencia bastante las enfermedades que una persona

ya tenía. Por ejemplo, si antes del tratamiento antirretroviral una persona ya tenía niveles de colesterol y triglicéridos altos, puede tener mayor riesgo en desarrollar lipodistrofia, en comparación con otra persona que no tenía alteraciones de su grasa en la sangre. Esto significa que algunas personas pueden desarrollar lipodistrofia y otras no.

¿Cómo puedo saber si tengo lipodistrofia?

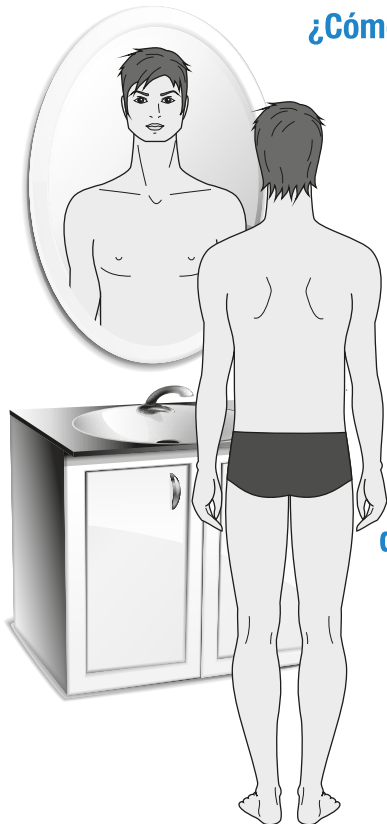
Observe siempre su cuerpo y si percibe alguna modificación converse con su médico especialista en VIH, quien le podrá esclarecer lo que está pasando y orientarle de mejor manera.

¿Cómo puedo prevenir la lipodistrofia y disminuir los síntomas?

Una alimentación saludable y balanceada, junto con la práctica regular de ejercicios físicos, pueden ayudar mucho.

Los ejercicios físicos pueden ayudar a evitar la lipodistrofia porque:

- Disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre
- Mejoran el funcionamiento de los pulmones y el corazón
- Hacen que los músculos y huesos sean más fuertes
- Mejoran el funcionamiento del sistema digestivo
- Aumentan el autoestima
- Disminuyen la grasa focalizada
- Reducen la depresión y la ansiedad



¿Cuál es el mejor tipo de ejercicio que puedo realizar?

Su médico especialista en VIH es la persona más calificada para indicarle el mejor tipo de ejercicio que usted puede practicar. Lo ideal es combinar ejercicios aeróbicos (correr, caminar, nadar, montar bicicleta, entre otros), con ejercicios anaeróbicos y de resistencia (fisicoculturismo).

Hacer ejercicios regularmente puede ayudar a reducir la grasa total del cuerpo, especialmente del tronco y aumentar la masa muscular.



¿Cómo puede la alimentación ayudar a disminuir o evitar la lipodistrofia?

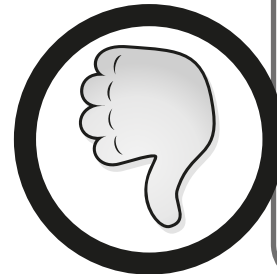
Una alimentación saludable y equilibrada ayuda a mantener un buen funcionamiento de los intestinos, mejora las defensas del organismo, la absorción de los medicamentos y previene los efectos de la lipodistrofia.

Los alimentos también ayudan a disminuir algunos efectos colaterales causados por los antirretrovirales.

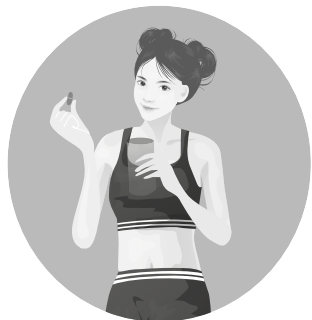


Recomendaciones sobre la alimentación:

- Lo ideal es comer 3 veces al día, con 2 pequeños refrigerios en los intervalos
- De preferencia las comidas con cereales, legumbres y verduras, acompañadas con arroz, frijoles y carnes sin grasa
- Comer frutas es muy bueno porque tienen muchas vitaminas y fibras que ayudan al funcionamiento del intestino
- Beber bastante líquido, de 6 a 8 vasos por día
- Evitar las frituras



- Utilice menos azúcar y sal en la preparación de los alimentos
- Evite exceso de alimentos grasosos, es preferible pescado y pollo
- Evite beber líquidos durante las comidas
- Evite el abuso de gaseosas, galletas saladas y dulces
- Evite o disminuya el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos



¿Puedo dejar de tomar los antirretrovirales a causa de la lipodistrofia?

No es recomendable dejar el tratamiento antirretroviral debido a la lipodistrofia. Es importante que usted converse con su médico especialista en VIH sobre todas sus dudas, los cambios que perciba en su cuerpo y los síntomas que está sintiendo.

Recuerde que no solo los antirretrovirales pueden causar lipodistrofia. Por eso, suspender el tratamiento por cuenta propia no es recomendable y puede generar más problemas en el futuro, como por ejemplo que el

VIH haga resistencia a los antirretrovirales.

¿Existe algún tratamiento para la lipodistrofia?

Sí. Algunos tratamientos pueden ayudar o disminuir los efectos de la lipodistrofia, y deberían estar disponibles en el servicio de salud integral para personas con VIH, como por ejemplo:

- El relleno facial
- Las cirugías plásticas de liposucción de senos, nuca, barriga
- El implante de grasa o prótesis en los glúteos

¿Qué es el relleno facial?

Es la aplicación de una inyección en el rostro con una substancia llamada metacrilato que rellenará las áreas que hayan perdido grasa. Es un procedimiento rápido que dura de 20 a 30 minutos, para lo cual debe ponerse de acuerdo con su médico.

Otras recomendaciones para la lipodistrofia:

Tener el pelo largo, vestir ropa floja y/o usar barba o bigote puede ayudar a sentirse mejor y disimular la lipodistrofia. Es importante procurar mantener el buen humor, siempre experimentando para ver qué tipo de apariencia es el que mejor se ve en usted.

