

# POZ FOCUS

**SANA Y POSITIVA** Temas relacionados con la sangre

A man with a goatee and a red t-shirt is pointing with both hands towards the text on his chest. The background is a solid light blue color.

## Pruebas de laboratorio simplificadas

*Todo lo que debes saber sobre el recuento de CD4, la carga viral y otras pruebas de laboratorio que te mantienen sano*

El número de veces por año que debes hacerte pruebas de laboratorio si estás tomando medicamentos anti-VIH (dos veces por año si no estás en tratamiento).

## Hablando de sangre

Muchos de nosotros no podemos soportar ver sangre o agujas. Pero si estás viviendo con el VIH, las pruebas de sangre son una herramienta importante para mantenerte sano. Aquí te explicaremos de qué se tratan partes importantes de tus pruebas de laboratorio: lo que hacen, qué significan y lo que tú y tu doctor deben hacer para mantenerte sano.

## El doctor dice

**El Doctor Antonio Urbina del centro de VIH en el hospital St. Vincent de Nueva York te ayuda a comprender tus pruebas de laboratorio.** Entrevista hecha por Derek Thaczuk

### POZ: ¿Qué me dicen mi recuento de CD4 y carga viral?

**Dr. Urbina:** Tu recuento de CD4 es como una fotografía que muestra qué tan bien funciona tu sistema inmunológico y qué tanto daño ha hecho el VIH. La carga viral muestra qué tan activo está el VIH en tu cuerpo. Es importante obtener una serie de resultados de ambos, en lugar de tomar decisiones basadas en un solo resultado. Los resultados pueden subir y bajar, por lo que es mejor contar con varios resultados y compararlos. Un recuento de CD4 por debajo de 200 es una causa de preocupación inmediata ya que corres un riesgo mayor de desarrollar infecciones oportunistas. Con un recuento tan bajo se debe tomar tratamiento anti-VIH y se recomienda hacer tratamiento si te estás acercando a ese valor.

### POZ: ¿Qué otras pruebas son importantes, especialmente para los latinos VIH positivos?

**Dr. Urbina:** En general, los latinos son propensos a tener diabetes y problemas metabólicos, o sea problemas en la química de la sangre. Si eres VIH positivo y latino, dos cosas importantes que hay que vigilar son los niveles de glucosa (azúcar) y de lípidos (grasas). El panel de los lípidos mide las grasas “buenas” o colesterol HDL, las “malas” o colesterol LDL y las “horribles”, otro tipo de grasas llamadas triglicéridos. Si los niveles de glucosa, triglicéridos o colesterol “malo” están aumentando, o tu presión sanguínea está en aumento, eso en combinación con el VIH te pone a riesgo de desarrollar enfermedad del corazón u otros problemas de salud.

### POZ: ¿A qué problemas de salud les deben prestar atención los latinos VIH positivos?

**Dr. Urbina:** La diabetes es una condición que hace que tu cuerpo no pueda procesar adecuadamente el azúcar (glucosa). El azúcar es un combustible para



Publicado por Smart+Strong, editores de POZ y POZ.com. Derechos de Autor © 2007 CDM Publishing, LLC. Todos los derechos están reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse o transmitirse, en ninguna forma y por ningún medio electrónico, mecánico, de fotocopiado, por grabación o cualquier otra, sin la autorización por escrito del editor.

Envíe sus comentarios a POZ FOCUS c/o Smart + Strong, 500 Fifth Avenue, Suite 320, New York, NY 10110. Tel: 212.242.2163; www.poz.com.

**Jefe editorial:** Angelo Ragaza  
**Director artístico:** Mark Robinson  
**Gerente editorial:** Jennifer Morton  
**Asesora editorial:** Della de Lafuente

**Editor terapéutico:** Tim Horn  
**Diseñador:** William Plummer  
**Escritor:** Derek Thaczuk  
**Propietaria de la editorial:** Megan Strub  
 El contenido editorial es producido en forma independiente por Smart + Strong. Este ejemplar de POZ Focus fue subvencionado exclusivamente a través de publicidad de GlaxoSmithKline.

tu cuerpo, pero si tu cuerpo no puede controlar los niveles de glucosa, eso puede disparar un efecto dominó. Los niveles excesivos de azúcar pueden afectar la capacidad de los riñones para conservar proteína. Al perderse proteína, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad renal y esto puede causar que aumenten los niveles de colesterol, lo que luego genera el riesgo de desarrollar enfermedad del corazón. Por lo tanto, los niveles altos de glucosa pueden desatar una cadena de riesgos para la salud.

### **POZ:** ¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de diabetes o enfermedad del corazón?

**Dr. Urbina:** Existe cierta predisposición genética, pero el factor principal es posiblemente la dieta. Una dieta basada en arroz y tortillas contiene mucho azúcar, que quizás deba modificarse si tus pruebas de laboratorio indican un riesgo. Las tres mejores cosas que puedes hacer son: ejercicio físico, comer saludablemente y mantener tu peso dentro de un rango saludable. ¡Por supuesto que estas sugerencias pueden ser las más difíciles de llevar a cabo! Quizás sea más fácil tomar una pastilla para disminuir el colesterol. Esos cambios de “estilo de vida” son la mejor prevención. Para problemas con la dieta, lo mejor es buscar un nutricionista culturalmente entrenado que pueda recomendar lo mejor para ti.

### **POZ:** ¿Cómo me aseguro de que las pruebas de laboratorio están identificando esos riesgos?

**Dr. Urbina:** La presión arterial alta y los problemas metabólicos tienen más posibilidades de no ser diagnosticados ni tratados en los latinos y en otras personas de color. Debes pesarte y chequear tu presión sanguínea en cada cita médica, y el azúcar y el colesterol dos veces al año. Si alguno de los niveles no es normal, eso significa que necesitas ser vigilado de manera más intensiva.



## Recuento de sangre total

Tres pruebas clave miden qué tan bien tus glóbulos rojos transportan oxígeno a través del cuerpo:

**Recuento completo de glóbulos rojos (RBC, por sus siglas en inglés):** mide el número de glóbulos rojos (o eritrocitos) en tu sangre.

**Hematocrito (HCT, por sus siglas en inglés):** mide el porcentaje de tu volumen sanguíneo ocupado por los glóbulos rojos.

**Hemoglobina (HGB):** mide la molécula hemoglobina, crucial para el transporte de oxígeno.

#### Otras mediciones incluyen:

**Plaquetas:** mide el número de plaquetas (trombocitos) que son necesarias para la coagulación. Si el recuento de plaquetas es bajo, la sangre no coagula apropiadamente.

**Recuento de glóbulos blancos (WBC, por sus siglas en inglés):** mide el número de glóbulos blancos que combaten infecciones.

**Información sobre las pruebas:** Los valores bajos de RBC, HCT y HGB son un signo de anemia, lo que puede significar menos oxígeno en tu sangre y menos energía. Nota: Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar anemia. El tratamiento es variado.

## Recuento de células CD4

Las células CD4 son los líderes del sistema inmunológico. En las personas con VIH, el recuento de CD4 es el signo número uno de la fortaleza inmunológica.

**Recuentos de CD4 por encima de 350:** La mayoría de personas con VIH no corren riesgo de desarrollar enfermedad y no necesitan iniciar tratamiento anti-VIH.

**Recuentos de 200 a 350 de CD4:** Llegó la hora de pensar seriamente en el tratamiento. Consulta con tu doctor y evalúa tus opciones.

**Recuento menor que 200:** Hay muchas más posibilidades de desarrollar infecciones graves en este nivel. Ahora es el momento de hablar con tu médico sobre comenzar el tratamiento anti-VIH.

**Información sobre esta prueba:** La mayoría de los expertos sugieren medir las CD4 cada tres a seis meses, con más frecuencia si están bajas o cambiando rápidamente. Un recuento bajo de CD4 significa que el VIH requiere tratamiento. El VIH puede causar la caída de otros valores (por ejemplo, el recuento de neutrófilos), lo que puede requerir tratamiento. Consulta con tu médico.

## Carga viral del VIH

**Qué mide:** La cantidad de VIH en tu sangre. Esta información les ayuda a ti y a tu doctor a hacer decisiones sobre el tratamiento anti-VIH y determinar si las medicinas que tomas están trabajando. Cuando hay menos de 50 copias de VIH por mL (aproximadamente una cucharadita de sangre) el resultado es “no detectable”; los resultados van de no detectables hasta millones de copias por mL.

**Cuándo se usa:** Al mismo tiempo que el recuento de células CD4 —lo típico es cada varios meses— para observar la infección con el VIH y determinar si se debe cambiar el tratamiento. Si hay un cambio súbito en la carga viral, se debe repetir la prueba inmediatamente.

**Para qué sirve:** Un resultado no detectable no indica que el virus haya desaparecido para siempre, pero sí señala indica que el tratamiento está funcionando y que la enfermedad no emperorará. Si estás tomando TARSA (Terapia anti-retroviral sumamente activa, una combinación potente de medicinas anti-VIH), obtener una carga viral no detectable se considera el mejor resultado posible. Si recién comenzaste el tratamiento, esto puede tomar varios meses. Otra prueba en dos o tres meses puede brindar información más segura.

**Información sobre esta prueba:** Incluso si la carga viral se considera no detectable, se puede subir a valores pequeños, pero que pueden medirse. Esto no es un motivo de alarma. Pero sí hay que preocuparse si estás en TARSA y la carga viral se mantiene detectable: Es una señal de que el tratamiento no está controlando el virus. Tu médico debe considerar un cambio de tratamiento.

**Nota:** Si no estás en TARSA, no está muy claro cómo el resultado de la carga viral afecta tu atención médica. Estudios recientes cuestionan si la gente con cargas virales altas progresan (se enferman) más rápido.

### Dos pruebas nuevas:

Estas pruebas experimentales se enfocan en dos medicinas —abacavir y maraviroc— y determinan si deberías tomarlas.

#### Hipersensibilidad

**Qué mide:** Si tienes un gen que señala que eres alérgico a Ziagen (abacavir), un efecto secundario potencialmente grave que afecta al 5 por ciento de las personas positivas que usan este medicamento

**Cuándo se usa:** Si estás pensando en tomar Ziagen

**Qué muestra:** Si deberías mantenerte alejado de abacavir en cualquiera de sus formas, incluyendo Ziagen, Trizivir y Epzicom

#### Tropismo

**Qué mide:** Si tienes el virus llamado CCR5-trópico. Selzentry (maraviroc) y otros inhibidores CCR5 sólo funcionan en contra de este subtipo de VIH

**Cuándo se usa:** Si estás considerando tomar Selzentry

**Qué muestra:** Si tienes el “tipo adecuado” de virus (CCR5-trópico), esta medicina podría funcionar bien. Maraviroc sólo está disponible para personas con el virus resistente a la mayoría de las medicinas anti-VIH. Si recién comienzas tratamiento y tienes otras opciones, no debes preocuparte por la prueba de tropismo.

## Prueba de resistencia viral

**Qué mide:** El VIH puede mutarse y volverse resistente a los medicamentos. Las pruebas de resistencia sirven para identificar las medicinas que funcionan contra el VIH mientras que otros dejan de hacerlo, o para saber las que no te beneficiarán *antes* de comenzar el tratamiento.

**Cuándo se usa:** Antes de comenzar el tratamiento (para averiguar si existen posibilidades de que hayas contraído un VIH resistente a medicamentos), cuando la carga viral aumenta mientras estás en tratamiento, y para elegir medicamentos para usar durante el embarazo. Existen pruebas genotípicas y fenotípicas. Las personas con un historial complejo de tratamiento quizás se beneficien si se hacen ambas pruebas.

**Información sobre la prueba:** La prueba no puede detectar un virus resistente a medicinas si la cantidad de VIH en tu sangre es pequeña (una carga viral menor que 1,000). Para mejores resultados, es mejor que te extraigan sangre antes de suspender o cambiar de tratamiento. Es preferible hacer la prueba si sólo han pasado unos pocos años después de contraer la infección.



NO DETECTABLE

## El panel químico

### El corazón

Las mediciones importantes que hay que observar incluyen:

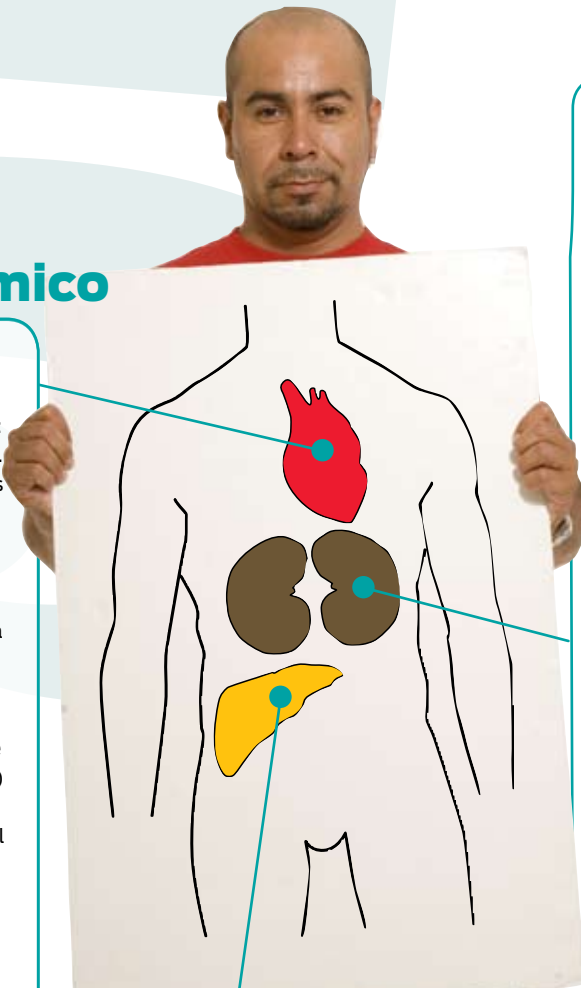
**Lípidos** (o grasas en la sangre). Nuestro cuerpo necesita lípidos para vivir; pero si tenemos demasiados, aumenta el riesgo de padecer una embolia cerebral o enfermedad del corazón. **Triglicéridos:** La grasa más común en nuestra dieta.

**Colesterol LDL:** El colesterol "malo" que taponas las arterias. (LDL son las siglas en inglés de lipoproteína de baja densidad.)

**Colesterol HDL:** Queremos tener niveles altos del colesterol "bueno" (o lipoproteína de alta densidad por sus siglas en inglés), ya que mantiene las arterias y el corazón sanos.

#### Información sobre esta prueba:

Si tu LDL o triglicéridos están muy altos, debes hacer una dieta baja en grasas, hacer más ejercicio físico y tomar medicinas para disminuir las grasas como atorvastatin (Lipitor). Quizás también debas cambiar de medicamentos anti-VIH.



### Los riñones

Controla lo siguiente:

**Aclaramiento de la creatinina o grado de filtración glomerular:** Esto mide la capacidad de tus riñones de eliminar creatinina de la sangre. Las pruebas que muestran una eliminación lenta podrían indicar enfermedad renal.

**Análisis de proteína:** Los riñones dañados pueden eliminar demasiada proteína de tu cuerpo.

**Presión sanguínea:** La presión sanguínea alta puede causar daño en los riñones y también puede ser un signo de daño renal. Se recomienda mantenerla a un nivel de 80 a 120.

**Glucosa:** Los niveles de azúcar en la sangre, con el estómago vacío, sirven para ver si hay diabetes, un factor de alto riesgo para la enfermedad renal.

### El hígado

Tu cuerpo depende de este órgano (más o menos del tamaño de una pelota de fútbol americano) para liberarse de toxinas de la sangre y para controlar:

**Enzimas hepáticas:** Los niveles altos de ALT, AST, bilirrubina y otros, indican que el hígado está trabajando de más. La hepatitis podría ser un factor y las hepatitis C y B son comunes entre las personas con VIH. Las medicinas pueden afectar el hígado. Niveles altos de las enzimas pueden estar bien, pero los niveles muy altos pueden indicar que es tiempo para cambiar medicinas si tienes VIH y hepatitis en los que el hígado está bajo mucho estrés. Si los análisis de sangre muestran que el hígado está bajo estrés, deja de beber alcohol, ya que puede empeorar las cosas.

## El chico de la portada

**Nombre:** Luis Mares, 40

**Vive en:** Astoria, Nueva York

**Profesión:** Se recibió de médico en su ciudad natal de Lima, Perú. Ahora trabaja como administrador de un programa de VIH.

**Su historia:** Luis fue diagnosticado en el 2003 después de que el dolor que le causó la muerte por SIDA de su pareja hizo que comenzara a abusar cristal metanfetamina y a tener sexo sin protegerse. Su recuento de CD4, que estaba en los 300, llegó a 198 en 2004. "Yo sabía que debía comenzar a tomar medicinas. No quería tener los efectos secundarios, como la lipo [pérdida de grasa en los miembros y cara, o acumulación de grasa en el abdomen] que veía en muchas personas".

**Antes del tratamiento:** Luis se distanció de los fiesteros

y comenzó a tener una rutina simple y sana de "dormir, trabajar, asistir a la iglesia e ir al gimnasio". Lo consiguió con la ayuda de amigos, un terapeuta y varios meses de un grupo de recuperación de adicciones.

**Riesgos para la salud:** La diabetes en su familia indica que debe cuidar los niveles de azúcar en la sangre que pueden aumentar con medicinas anti-VIH. Su nivel de glucosa (y colesterol) se mantuvieron normales.

**Después del tratamiento:** La carga viral de Luis se hizo no detectable y los efectos secundarios que tanto lo asustaban nunca se materializaron. Luis ahora presta más atención a las pruebas del hígado y ayuda a otras personas con VIH a darse cuenta de lo que él mismo aprendió: "El VIH no es el fin del mundo. Ya no".

