

VIH y enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares comprenden una serie de dolencias que afectan al corazón, las venas y las arterias. Las personas con VIH, además, tienen más probabilidades de padecerlas, ya que tanto la propia infección como el uso crónico de determinados antirretrovirales incrementan el riesgo.

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en todo el mundo entre la población general. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) éstas son:

- **La cardiopatía coronaria:** enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco (miocardio).
- **Las enfermedades cerebrovasculares:** enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.
- **Las arteriopatías periféricas:** enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.
- **La cardiopatía reumática:** lesiones del miocardio y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos.
- **Las cardiopatías congénitas:** malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.
- **Las trombosis venosas profundas y las embolias pulmonares:** coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.
- **Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC):** suelen ser fenómenos agudos que se deben, sobre todo, a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre.

Causas de la enfermedad cardiovascular

El VIH, por sí mismo, puede causar inflamación, lo que incrementa el riesgo de problemas cardiovasculares. El tratamiento antirretroviral puede provocar elevaciones de los niveles de grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos; véase [InfoVIHtal #16: 'Colesterol'](#)), lo que puede causar la obstrucción y el endurecimiento de las arterias (aterosclerosis) e incrementar el riesgo a largo plazo de enfermedad cardiovascular. No todos los medicamentos antirretrovirales provocan este efecto secundario. Tu médico de VIH controlará en tus análisis sanguíneos los niveles de grasas en sangre para evaluar si es necesario reducirlos.

Recientemente, se han asociado a un aumento del riesgo de infarto de miocardio los fármacos lopinavir e indinavir, de la familia de los inhibidores de la proteasa, y abacavir y didanosina, de la clase de los inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósido. Es importante que tu médico valore

tus factores de riesgo cardiovascular si te receta algunos de estos fármacos.

No obstante, es importante recordar que los beneficios del tratamiento son superiores a estos posibles riesgos. De hecho, se sabe que, además de evitar el deterioro del sistema inmunitario y el desarrollo de enfermedades, una terapia antirretroviral bien controlada puede disminuir los marcadores de inflamación crónica que se dan en la infección por VIH sin tratar. Inflamación que aumenta el riesgo cardiovascular al incrementar la coagulación sanguínea.

Reducir el riesgo

En general, un buen control de los factores de riesgo, la cuidadosa selección de los antirretrovirales, teniendo en cuenta las características y los factores de riesgo de cada persona, y la adopción de un estilo de vida saludable, por ejemplo llevar una alimentación equilibrada y practicar ejercicio moderado de forma regular (véase [InfoVIHtal #54: 'Ejercicio físico y VIH'](#)), pueden contrarrestar el riesgo cardiovascular de forma notoria. El sólo hecho de ser mayor de 45 años (en hombres) o de 55 (en mujeres) ya constituye, en sí mismo, un factor de riesgo cardiovascular.

Otros factores a tener en cuenta son:

- El sexo (ser hombre implica un riesgo superior)
- Historial familiar de enfermedades cardiovasculares
- Tabaquismo
- Niveles de colesterol y/o de triglicéridos elevados
- Presión arterial elevada, especialmente la diastólica (la baja)
- Niveles elevados de azúcar en sangre, resistencia a la insulina o diabetes
- Sedentarismo

La realización de ejercicio físico ha mostrado, en diferentes estudios, la capacidad de disminuir los niveles de grasas en sangre y de glucosa. Dejar de fumar, además, puede reducir notablemente la presión arterial.

Existen herramientas que permiten calcular el riesgo cardiovascular. Si pones en ella tu edad, sexo, niveles de colesterol y triglicéridos y otros factores de riesgo como el fumar obtienes el riesgo de enfermedad cardíaca a 5 años o a 10 años. Las personas con altos factores de riesgo de cardiopatía que necesitan tratamiento anti-VIH, pueden emplear los nuevos fármacos antirretrovirales que tienen menos probabilidades de aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular, y recibir apoyo por si quieren realizar cambios en su estilo de vida.