



ESTRATEGIA MURO

Ladrillo a ladrillo

CONSTRUYENDO MI PARED

El sistema inmunitario: Tu escudo invisible

Imagina tu cuerpo rodeado por un escudo invisible, tu **sistema inmunitario**. Este escudo actúa como un ejército formado por muchísimos soldados que te protegen de los ataques de virus, bacterias u otros agentes perjudiciales para tu organismo.

Cuando el virus del VIH entra en tu cuerpo es incapaz de reproducirse por sí solo pero sabe que dentro de las **células CD4**, que son uno de los soldados más importantes de nuestro sistema inmunitario, hay una especie de tesoro que le permite reproducirse. Así que el virus ocupa la célula, robando aquello que necesita de ella y gracias a esto es capaz de crear copias de sí mismo, lo que llamamos la **carga viral**, dejando a las células CD4 incapaces de continuar con su función de defensa. Las células CD4 son cada vez menos y, si no se hace nada, el cuerpo se vuelve más y más vulnerable y se ve expuesto a diferentes tipos de enfermedades que usan la oportunidad para entrar en él (por eso se llaman **infecciones oportunistas**). Estas infecciones pueden aparecer más fácilmente cuando las células CD4 caen por debajo de $200/\text{mm}^3$. Este proceso de pérdida de células puede durar años sin que sufras ningún síntoma, dependiendo de diferentes factores como el tipo de virus, ya que algunos son más agresivos y rápidos, o tus propios genes. Gracias al primer análisis de sangre que te hacen se responde a dos preguntas importantes: cuántas células CD4 todavía están bien y cuántas copias ha sido capaz de crear el virus hasta ahora.

Hasta hace poco, si las células CD4 estaban por encima de 350 simplemente se recomendaba seguir con las visitas médicas y los análisis de sangre para ir vigilando cómo y a qué velocidad descendía el recuento de estas células. Sin embargo, y debido a los resultados de estudios recientes, ahora se considera que cuanto antes se inicia el **tratamiento antirretroviral** mayor es el beneficio con el paso del tiempo. Esto es debido a que el virus hace que el cuerpo esté inflamado, ya que siente la presencia de algo extraño que no le corresponde. Esta inflamación crónica puede provocar daños a largo plazo en muchos de tus órganos, como el cerebro, el corazón, o los riñones. Por todo esto, es muy probable que muy poco tiempo después de tu diagnóstico, los médicos empiecen a hablarte de las pastillas que serían recomendables para ti.

Los fármacos antirretrovirales: Construyendo una pared para aislar al virus

Recuerda que el virus del VIH entra en los CD4 para poder multiplicarse y luego sale de ellos. Tu medicación consigue parar esta acción. Imagina que con el tratamiento antirretroviral levantas un muro o pared que hace que el virus quede aislado. Cada vez que tomas una dosis de medicación, colocas un ladrillo en esa pared que permite que los CD4 queden libres del ataque del virus. Si la pared se construye bien tu virus dejará de multiplicarse y tu carga viral bajará hasta hacerse indetectable. Es fundamental que esa pared sea muy sólida y no tenga ni una pequeña rendija. Los tratamientos antirretrovirales son ahora tan eficaces que el único motivo de fracaso terapéutico, es decir, que el virus siga multiplicándose, es dejar agujeros en esa pared y que el virus pueda cruzar al otro lado.

Imagina ahora que ya estás construyendo esa pared. Colocas los ladrillos cada día pero... un día fuiste al cine y se te olvidó, así que quedó un agujerito, a las dos semanas estabas con gente que no sabe de tu enfermedad y te dio apuro tomarla, así que otro agujerito, y un día estabas triste y no te apetecía tomarla... otro agujerito. Bien, pues con tan sólo esos tres agujeros al mes, ya estás en riesgo de que tu virus, que es muy listo, se filtre a través de los agujeros y vuelva a ocupar tus CD4. Si eso sucede se llama crear resistencias. El virus muta y esa pared que has construido con tanto esfuerzo, se derrumba y es necesario volver a construirla. Pero esos ladrillos que has utilizado ya son inservibles. Puedes pensar al inicio de tu tratamiento que esto no es un problema ya que ahora ¡hay tantos ladrillos para usar! Pero cada ladrillo procede de una fábrica concreta (*familia de fármacos antirretrovirales*) y a veces todos los ladrillos de esa fábrica dejan de ser útiles para ti (*resistencias cruzadas*) y has de ir a buscarlos a otras fábricas. Sí, es verdad que hay muchos ladrillos pero el número de fábricas sigue siendo limitado de momento. Así que hay que intentar que los ladrillos duren el máximo tiempo posible y que tu pared permanezca firme.

Tu carga viral está indetectable, tu virus ha dejado de multiplicarse... ¿Cómo es posible que con tan solo unos fallos en el tratamiento pueda aumentar tan rápido el virus otra vez? ¿De dónde sale tanto virus de repente?

La respuesta es que hay células que están infectadas por el VIH que no producen activamente el virus sino que quedan en reposo, lo que se llaman los **reservorios**

virales o **santuarios virales**. Esto ocurre durante la etapa más temprana de infección. Aunque el tratamiento antirretroviral puede reducir la concentración del VIH en la sangre a un nivel indetectable, los reservorios del virus latente siguen sobreviviendo. Cuando se reactiva una célula con infección latente, comienza a producir de nuevo el virus. Por esa razón, el tratamiento antirretroviral no puede curar la infección por el VIH.

Construyo mi pared. ¿Qué más puedo hacer? Tal vez un bonito jardín...

Con el tratamiento antirretroviral conseguirás que el virus del VIH se haga pequeño y se convierta en un cómodo compañero de viaje. Pero el hecho de que siga presente en tu cuerpo causará una inflamación prolongada que puede tener consecuencias para tu salud a largo plazo, como más posibilidad de tener problemas cardiovasculares, o que los huesos se debiliten antes. Es como si llevaras una mochila a tu espalda cargada de cosas. Y todos tenemos nuestra mochila. El VIH estará en tu mochila pero tal vez haya otras cosas que hagan que sea más pesada y te dificulte caminar, saltar y bailar. Esas otras cosas pesadas pueden ser el tabaco, las drogas, el estrés, los malos hábitos alimentarios... Así que todo aquello que puedas hacer para mejorar tus hábitos de salud hará que el impacto que causa que tu cuerpo esté inflamado por el virus sea mucho menor. Si construyes tu pared y creas un hermoso jardín alrededor, te sentirás mejor y tu calidad de vida será mayor.

¡Te animamos a ello!