



# Serostim®

[somatropin (rDNA origin) for injection]

Hay más por ganar



## Siga adelante con Serostim®

### Guía informativa sobre la pérdida de peso gradual involuntaria en personas con VIH

#### ¿QUÉ ES SEROSTIM®?

Serostim® es un medicamento inyectable de venta con receta que se emplea para el tratamiento de pacientes con VIH que sufren emaciación o caquexia y que sirve para aumentar la masa corporal magra y el peso corporal y para mejorar la resistencia física. Al mismo tiempo, es necesario un tratamiento con antirretrovíricos.

#### NO DEBE UTILIZAR SEROSTIM®:

- si padece una enfermedad crítica debido a complicaciones posteriores a una cirugía a corazón abierto, una cirugía abdominal o lesiones graves o si tiene problemas graves para respirar;
- si padece cáncer o se está sometiendo a un tratamiento para el cáncer;
- si tiene ciertos tipos de enfermedades oculares provocadas por la diabetes;
- si es alérgico a la hormona del crecimiento o al alcohol bencílico, un ingrediente que se encuentra en el líquido utilizado para mezclar Serostim®.

Consulte la Información importante sobre riesgos de las páginas 8 y 9 y la Información completa para la prescripción de Serostim® que se adjunta.

## “¿Qué está sucediendo?”

Como cualquier otra persona que sufre de VIH, es muy probable que usted haya colaborado con su proveedor de atención médica en el manejo de su tratamiento. Sin embargo, ¿hay algo que le preocupe, además del control del virus? ¿Tiene menos resistencia física que antes? Tal vez haya notado que recientemente ha perdido peso sin proponérselo. ¿Sus familiares y amigos le han comentado que se ve más delgado?

**Aunque no haya cambiado sus medicamentos ni su dieta, es posible que esté perdiendo peso y que se sienta cansado después de realizar ciertas actividades, lo que no ocurría antes. Si ha perdido peso sin proponérselo o tiene menos resistencia física, tal vez se pregunte “¿qué está sucediendo?”.**

Es lógico que esté preocupado. De hecho, muchas otras personas que sufren de VIH comparten con usted la frustración de perder peso gradual e involuntariamente. Si es VIH positivo, se encuentra recibiendo medicación para el VIH, siente que tiene menos energía y está perdiendo peso sin proponérselo, es posible que esté padeciendo una afección médica que afecta a la población VIH positiva.

Es probable que su proveedor de atención médica se refiera a esta afección como emaciación asociada al VIH, mientras que sus amigos quizás le comenten que usted está adelgazando demasiado o que está perdiendo mucho peso.

### “Entonces, ¿qué es la pérdida de peso gradual involuntaria y por qué se produce?”

Es posible que las personas que sufren de emaciación asociada al VIH tengan menos resistencia física que antes y pierdan peso sin proponérselo. Es más que una simple pérdida de peso; es pérdida de masa corporal magra, que está formada por músculos, órganos, sangre y agua. Esta pérdida de masa corporal magra puede afectar la capacidad para realizar tareas que requieren cierto grado de resistencia física.

Como sucede con muchas afecciones médicas, los expertos no están seguros de cuál es la causa de la pérdida de peso involuntaria. Existen varias teorías. Una teoría es que este es un cuadro de metabolismo anormal que modifica la manera en la que el organismo utiliza los carbohidratos, las grasas y las proteínas para satisfacer sus necesidades energéticas y de formación de tejidos. La pérdida de peso involuntaria puede ser el resultado de un cambio en el proceso mediante el cual el cuerpo desarrolla tejido o masa corporal magros (anabólico) y el proceso mediante el cual descompone tejido o masa corporal magros (catabólico). Este cambio en el metabolismo puede hacer que el cuerpo obtenga menos energía de la masa corporal magra. En consecuencia, las personas VIH positivas pueden tener menos resistencia física.

Entonces, en lugar de perder solo grasa, usted podría estar perdiendo peso y masa corporal magra que es fundamental para el funcionamiento del organismo. Este puede ser un problema grave.

### Otros factores que se ha determinado que contribuyen a la pérdida de peso gradual e involuntaria son, entre otros, los siguientes:

- cambios en la dieta que se producen como consecuencia de la pérdida del apetito y la dificultad para tragar;
- cambios hormonales y metabólicos, incluidos niveles bajos de testosterona, cambios en el metabolismo, inflamación y resistencia a la hormona del crecimiento;
- diarrea;
- infecciones;
- abuso de sustancias;
- otros problemas de salud, como la depresión.

## Términos clave

**Proceso anabólico:** Acumulación de tejido o masa corporal magros

**Proceso catabólico:** Descomposición de tejido o masa corporal magros

**Resistencia física** es el tiempo que transcurre desde el inicio de una actividad física hasta su finalización debido al agotamiento. Algunas personas que han sufrido gradualmente una pérdida de peso involuntaria descubren que se cansan más rápidamente que antes al realizar ciertas actividades.

**La masa corporal magra** representa una gran proporción del peso corporal, que incluye lo siguiente:

- Agua intracelular y extracelular
- Músculos esqueléticos
- Sangre y componentes de la sangre
- Tejidos de los órganos

**Metabolismo** es lo que ocurre cuando el cuerpo convierte los alimentos ingeridos en energía. Con un metabolismo normal, el cuerpo también obtiene energía de las grasas y los carbohidratos almacenados. Cuando una persona es VIH positiva, es posible que el cuerpo obtenga energía de la masa corporal magra. Al perder masa corporal magra, se pierde músculo, órganos, células sanguíneas y agua, que son esenciales para la producción de energía y la resistencia física.

**La inflamación** es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones como infecciones o lesiones celulares que ayuda a controlar el daño de los tejidos. Si el cuerpo produce demasiada inflamación, eso puede cambiar el metabolismo, descomponer el músculo y suprimir el apetito.

**Las personas con VIH podrían sufrir una pérdida de peso involuntaria y tener menos resistencia física; esto incluye a: pacientes a los que se ha diagnosticado recientemente y se encuentran recibiendo medicación para el VIH, personas que han sobrevivido durante mucho tiempo con VIH, personas infectadas con VIH que tienen niveles indetectables del virus y recuentos normales de CD4, y personas que se encuentran recibiendo medicación para el VIH y padecen infecciones agudas.**

## “¿Cómo sé si realmente tengo emaciación asociada al VIH?”

**Para determinar si está teniendo síntomas de esta afección, pregúntese lo siguiente:**

**¿Estoy sufriendo una disminución de la resistencia física y, al mismo tiempo, una pérdida de peso?**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ¿Me resulta difícil realizar alguna actividad? | <input type="checkbox"/> ¿Necesito descansar más a menudo?   |
| <input type="checkbox"/> ¿Estoy haciendo menos ejercicio?               | <input type="checkbox"/> ¿Siento cansancio con frecuencia después de realizar ciertas actividades? |

**¿Estoy sufriendo una pérdida de peso involuntaria?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ¿Tienen los cambios en mi peso un efecto negativo en mi salud y en la forma en que me siento? | <input type="checkbox"/> ¿He perdido peso sin proponérmelo?   |
| <input type="checkbox"/> ¿Me queda la ropa más holgada de lo normal debido a mi pérdida de peso involuntaria?          | <input type="checkbox"/> ¿Han notado mis familiares, amigos o compañeros de trabajo algún cambio en mi apariencia o en mi cuerpo debido a los cambios en mi peso? |

**Si respondió “sí” a alguna de estas preguntas, debe hablar con su proveedor de atención médica, quien puede ayudarle a determinar qué le está ocurriendo a su cuerpo.**

Consulte la Información importante sobre riesgos de las páginas 8 y 9 y la Información completa para la prescripción de Serostim® que se adjunta.

# REGISTRO PERSONAL DE PESO Y ACTIVIDADES

Si le parece que ha estado sufriendo una pérdida de peso gradual e involuntaria y una disminución de su resistencia física, use este registro para anotar semanalmente su peso, su nivel de actividad física y otros síntomas importantes. Podría ser útil proporcionar esta información a su proveedor de atención médica en la próxima consulta.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
NOMBRE PESO INICIAL FECHA INICIAL

Anote los cambios que observe y comparta esa información con su proveedor de atención médica en la próxima consulta.

Fecha						
Peso						
<b>Resistencia física</b> Por ejemplo: ¿Alguna actividad le resulta más difícil?						
<b>Actividad física</b> Por ejemplo: ¿Está haciendo menos ejercicio? ¿Necesita descansar con más frecuencia?						
<b>Apetito/comidas</b> Por ejemplo: ¿Come lo mismo que antes? ¿Han cambiado las cantidades que come?						

Use este espacio para anotar cualquier información adicional u observación que quisiera compartir.

---

---

---

---

---

---

---

---

## “Entonces, ¿cómo sigo adelante?”

La emaciación asociada al VIH puede tratarse. Si cree que padece emaciación asociada al VIH, comparta sus inquietudes con su proveedor de atención médica y con el equipo que lo atiende (nutricionista, enfermero, trabajador social, persona a cargo del manejo de su caso, etc.) en la próxima visita al consultorio. Este tema tal vez no surja durante una consulta; por eso, sería útil repasar este folleto y llevar anotados sus comentarios o dudas para plantearlos en la consulta. Explique con claridad sus síntomas e inquietudes. Si su proveedor de atención médica cree que usted tiene emaciación asociada al VIH, pregúntele acerca de diferentes opciones de tratamiento, incluidas las que usted haya investigado. A continuación encontrará algunas preguntas que tal vez quiera hacerle a su proveedor de atención médica para iniciar una conversación sobre este tema:

### “¿Es posible que tenga emaciación asociada al VIH?”

- Recientemente he perdido peso sin proponérmelo. ¿Es posible que tenga emaciación asociada al VIH?
- Mi familia ha notado cambios en mi peso y en mi apariencia. ¿Es posible que tenga emaciación asociada al VIH? ¿Cómo puedo saberlo con certeza?
- Tengo menos resistencia física que antes. ¿Esto puede ser un signo de emaciación asociada al VIH?
- Los cambios en mi peso afectan negativamente mi salud y la forma en que me siento.

### “¿Cuáles son las opciones de tratamiento disponibles?”

- Sigo teniendo poca energía. He estado sufriendo pérdida de peso involuntaria. Intenté cambiar mi dieta, pero no me ha dado resultado. ¿Hay algo más que pueda probar?
- ¿Existe algún tratamiento para la emaciación asociada al VIH? Me gustaría hablar de esto con usted.
- Me ha recetado otros productos para ayudarme con mi pérdida de peso, pero no me han dado resultado. ¿Hay algún otro medicamento que me pueda recetar?

### Las metas del tratamiento de la emaciación asociada al VIH pueden incluir:

- Aumento de la resistencia física
- Aumento de la masa corporal magra
- Aumento del peso corporal

**No tema hablar con su proveedor de atención médica si está experimentando pérdida de peso involuntaria. Su proveedor de atención médica puede decirle si usted padece emaciación asociada al VIH y ofrecerle opciones de tratamiento, como también orientación sobre buena alimentación y la incorporación de actividad física a su rutina.**

Consulte la Información importante sobre riesgos de las páginas 8 y 9 y la Información completa para la prescripción de Serostim<sup>®</sup> que se adjunta.

### “¿Hay alguna ayuda disponible?”

Serostim<sup>®</sup> [somatotropina (origen ADN recombinante) inyectable] es un tratamiento que ha demostrado ser efectivo para tratar la emaciación asociada al VIH. Serostim<sup>®</sup> es el único tratamiento aprobado por la Administración de Medicamentos y Alimentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) que ha demostrado controlar los tres elementos clave de la emaciación asociada al VIH:

- Mejora de la resistencia física
- Aumento de la masa corporal magra
- Aumento de peso

Serostim<sup>®</sup> es un medicamento inyectable. Se inyecta todos los días o cada dos días durante 12 a 24 semanas.

Las personas que reciben tratamiento con Serostim<sup>®</sup> para la emaciación asociada al VIH también deben hacer un tratamiento con antirretrovíricos.

### No debe administrarse Serostim<sup>®</sup>:

- si padece una enfermedad crítica debido a complicaciones posteriores a una cirugía a corazón abierto, una cirugía abdominal o lesiones graves o si tiene problemas graves para respirar;
- si padece cáncer o se está sometiendo a un tratamiento para el cáncer;
- si tiene ciertos tipos de enfermedades oculares provocadas por la diabetes;
- si es alérgico a la hormona del crecimiento o al alcohol bencílico, un ingrediente que se encuentra en el líquido utilizado para mezclar Serostim<sup>®</sup>.

## “¿Cómo actúa Serostim® [somatropina (origen ADN recombinante) inyectable]?”

Serostim® [somatropina (origen ADN recombinante) inyectable] es una hormona del crecimiento humano. La hormona del crecimiento es liberada naturalmente por un área del cerebro denominada hipófisis. La hormona del crecimiento afecta el modo en que el cuerpo usa los componentes para producir energía y puede mejorar la resistencia física y provocar un aumento de la masa corporal magra y el peso.

### Serostim® trata la emaciación asociada al VIH de dos maneras diferentes

Serostim® tiene propiedades anabólicas y anticatabólicas. Las propiedades anabólicas del fármaco acumulan masa corporal magra, mientras que las propiedades anticatabólicas protegen la masa corporal magra de la descomposición.

### Serostim mejora la resistencia física y aumenta el peso y la masa corporal magra

Un estudio de 12 semanas que se llevó a cabo midió el trabajo realizado por los pacientes en bicicleta fija (conocido como resistencia física). En promedio, los pacientes tratados diariamente con Serostim® tuvieron un 9,1 % de aumento de la resistencia física, y los que lo tomaron cada dos días tuvieron un aumento de la resistencia física del 8,9 %. Los pacientes que recibieron placebo, una sustancia inactiva, tuvieron un aumento promedio del 0,2 % en su resistencia física.

En el mismo estudio de 12 semanas, las personas tratadas diariamente con Serostim® experimentaron un aumento medio de 3 kilos de peso total y 5,2 kilos de masa corporal magra. Las personas tratadas cada dos días con Serostim® experimentaron un aumento medio de 2,2 kilos de peso total y 3,3 kilos de masa corporal magra.

El grupo tratado con placebo experimentó un aumento medio de 725 gramos de peso total y 635 gramos de masa corporal magra.

Después de 12 semanas de tratamiento, el aumento promedio de peso y masa corporal magra fue significativamente mayor en los dos grupos tratados con Serostim® [somatropina (origen ADN recombinante) inyectable] que en el grupo tratado con placebo.

Los pacientes con emaciación asociada al VIH tratados con Serostim® completaron un cuestionario llamado BACRI. Esos pacientes informaron cuál era su percepción con respecto al efecto del tratamiento con Serostim® en sus síntomas de emaciación. Aquellos tratados con Serostim® reportaron mejorías en sus síntomas. Después de haber tomado Serostim®, los pacientes percibieron lo siguiente:

- su apetito mejoró;
- sintieron más placer al comer;
- su aspecto cambió favorablemente;
- se sintieron mejor;
- el aumento de peso mejoró considerablemente su salud.

### Efectos secundarios más frecuentes de Serostim®:

en estudios clínicos, las reacciones adversas más frecuentes incluyeron hinchazón (especialmente de las manos y los pies), dolor muscular, dolor articular, entumecimiento y dolor en las extremidades;

- reacciones en el sitio de inyección (dolor, entumecimiento, enrojecimiento, hinchazón);
- retención de líquidos;
- dolor muscular, articular o de huesos;
- hinchazón de las extremidades;
- síndrome del túnel carpiano;
- aumento del tamaño de los senos;
- náuseas;
- fatiga;
- aumento de la glucosa en sangre;
- aumento de los triglicéridos.

**Consulte la Información importante sobre riesgos de las páginas 8 y 9 y la Información completa para la prescripción de Serostim® que se adjunta.**

## “Cómo se administra Serostim® [somatotropina (origen ADN recombinante) inyectable]”

Serostim® se inyecta debajo de la piel, por vía subcutánea, utilizando una aguja corta y fina. Serostim® puede autoadministrarse todos los días o cada dos días, habitualmente a la hora de acostarse.

### Antes de usar Serostim®, debe informarle a su médico lo siguiente:

- si padece una enfermedad crítica debido a complicaciones posteriores a una cirugía a corazón abierto, una cirugía abdominal o lesiones graves o si tiene problemas graves para respirar;
- si tiene cáncer o antecedentes de cáncer;
- si tiene lesiones en la piel;
- si sufre de diabetes, tiene antecedentes familiares de diabetes o su médico le ha dicho que tiene riesgo de padecer diabetes;
- si tiene deficiencias hormonales múltiples;
- si está embarazada o amamantando;
- si toma algún medicamento, especialmente ciclosporina, terapia de reemplazo hormonal, insulina o algún otro medicamento para la diabetes, fármacos que contienen esteroides o medicamentos para las convulsiones;
- si padece enfermedad hepática o renal;
- si tiene más de 65 años de edad;
- si padece alguna otra afección médica.

### “¿Qué sucede si las agujas no son una opción para mí?”

Cool.click® 2 es un dispositivo sin aguja que se utiliza para mezclar e inyectar Serostim® [somatotropina (origen ADN recombinante) inyectable]. Su proveedor de atención médica puede recetarle un cool.click® 2, y un profesional capacitado, como un enfermero instructor, le enseñará cómo usar el dispositivo.

### “¿Qué sucede si necesito ayuda para inyectarme Serostim®?”

Sin importar el método que elija para administrarse Serostim®, el Centro AXIS ofrece capacitación, en el consultorio o en el hogar, para el uso del medicamento. La capacitación se ofrece a través de una red nacional de instructores capacitados en la administración del producto. Hay apoyo disponible para el paciente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para brindarle ayuda e información con respecto al tratamiento.

### Información importante sobre los riesgos de cool.click® 2

- Aunque son poco frecuentes, pueden ocurrir reacciones en el sitio de aplicación.
- No se debe utilizar cool.click® 2 en pacientes propensos al sangrado o a la formación de moretones, ni en pacientes que tomen anticoagulantes o estén haciendo un tratamiento que pueda contribuir a la formación excesiva de moretones o al sangrado excesivo. Los pacientes hemofílicos no deben usar este dispositivo.
- No se recomienda el uso de cool.click® 2 en pacientes que no tienen tejido subcutáneo suficiente o una función hematopoyética normal.
- No debería utilizarse cool.click® 2 en pacientes que tienen contraindicada la hormona del crecimiento.
- cool.click® 2 se vende únicamente con receta. Consulte las instrucciones de uso de cool.click® 2.

### ¿No se siente cómodo con la autoaplicación de la inyección?

Si le atemoriza la idea de aplicarse usted mismo una inyección, le aseguro que no es el único. Es natural que le resulte incómodo inyectarse por primera vez. La buena noticia es que hay herramientas que pueden ayudarlo a superar su miedo a aplicarse las inyecciones. Es importante que hable con su proveedor de atención médica o enfermero o con un instructor capacitado en la administración del medicamento antes de iniciar el tratamiento. Los instructores están disponibles para brindarle apoyo constante las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RIESGOS

### ¿QUÉ ES SEROSTIM® [somatropina (origen ADN recombinante) inyectable]?

Serostim® es un medicamento inyectable de venta con receta que se emplea para el tratamiento de pacientes con VIH que sufren emaciación o caquexia y que sirve para aumentar la masa corporal magra y el peso corporal y para mejorar la resistencia física. Al mismo tiempo, es necesario un tratamiento con antirretrovíricos.

### NO DEBE ADMINISTRARSE SEROSTIM®:

- si padece una enfermedad crítica debido a complicaciones posteriores a una cirugía a corazón abierto, una cirugía abdominal o lesiones graves o si tiene problemas graves para respirar;
- si padece cáncer o se está sometiendo a un tratamiento para el cáncer;
- si tiene ciertos tipos de enfermedades oculares provocadas por la diabetes;
- si es alérgico a la hormona del crecimiento o al alcohol bencílico, un ingrediente que se encuentra en el líquido utilizado para mezclar Serostim®.

### ¿QUÉ DEBO INFORMARLE A MI PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA ANTES DE USAR SEROSTIM®? Antes de usar SEROSTIM®, debe informarle a su médico lo siguiente:

- si padece una enfermedad crítica debido a complicaciones posteriores a una cirugía a corazón abierto, una cirugía abdominal o lesiones graves o si tiene problemas graves para respirar;
- si tiene cáncer o antecedentes de cáncer;
- si tiene lesiones en la piel;
- si sufre de diabetes, tiene antecedentes familiares de diabetes o su médico le ha dicho que tiene riesgo de padecer diabetes;
- si tiene deficiencias hormonales múltiples;
- si está embarazada o amamantando;
- si toma algún medicamento, especialmente ciclosporina, terapia de reemplazo hormonal, insulina o algún otro medicamento para la diabetes, fármacos que contienen esteroides o medicamentos para las convulsiones;
- si padece enfermedad hepática o renal;
- si tiene más de 65 años de edad;
- si padece alguna otra afección médica.

### ¿CUÁLES SON LOS POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS DE SEROSTIM®? SEROSTIM® PUEDE CAUSAR EFECTOS SECUNDARIOS GRAVES, INCLUIDOS LOS SIGUIENTES:

- En algunos experimentos, se ha demostrado que la somatropina aumenta la replicación del VIH. Se recomienda seguir con la terapia antirretrovírica todo el tiempo que dure el tratamiento con Serostim®.
- Entre los pacientes tratados con Serostim® se han reportado casos de inicio reciente de intolerancia a la glucosa (prediabetes), inicio reciente de diabetes mellitus tipo 2



y empeoramiento de la diabetes mellitus en curso. Algunos pacientes desarrollaron complicaciones de la diabetes (cetoacidosis y coma diabético).

- Ha habido reportes de aumento de la presión dentro del cráneo, cambios visuales relacionados, dolor de cabeza, náuseas y/o vómitos.
- Los adultos pueden presentar retención de agua y síndrome del túnel carpiano durante el tratamiento con Serostim®. Puede haber un aumento de la hinchazón, especialmente en las manos y los pies, y dolor muscular o articular durante el tratamiento con Serostim®.
- En caso de iniciar tratamiento con somatropina, revítese periódicamente para detectar la presencia de cualquier crecimiento anormal, progresión, recurrencia o mayor crecimiento de tumores, o posibles cambios malignos en lunares o manchas existentes previamente.
- Los sitios de inyección deberían variarse (rotar) para evitar la atrofia de los tejidos. Es posible que se produzcan reacciones locales y sistémicas, y debe buscar atención médica de inmediato en caso de que se presente una reacción alérgica.
- Con poca frecuencia, se ha reportado inflamación del páncreas (pancreatitis) en adultos que reciben la hormona del crecimiento.

### EFFECTOS SECUNDARIOS MÁS FRECUENTES DE SEROSTIM®:

- En estudios clínicos, las reacciones adversas más frecuentes incluyeron hinchazón (especialmente de las manos y los pies), entumecimiento y dolor en las extremidades.
- Reacciones en el sitio de inyección (dolor, entumecimiento, enrojecimiento, hinchazón). Cambie (rote) el sitio de inyección para ayudar a reducir el riesgo de sufrir reacciones en el sitio de inyección.
- Retención de líquidos
- Dolor muscular, articular o de huesos
- Hinchazón de las extremidades
- Síndrome del túnel carpiano
- Aumento del tamaño de los senos
- Náuseas
- Fatiga
- Aumento de la glucosa en sangre
- Aumento de los triglicéridos

**Comuníquese los efectos secundarios negativos de los medicamentos de venta con receta a la Administración de Medicamentos y Alimentos de EE. UU. (FDA). Visite [www.fda.gov/medwatch](http://www.fda.gov/medwatch), o llame al 1-800-FDA-1088. Para informar sobre SOSPECHAS DE REACCIONES ADVERSAS, llame a EMD Serono al 1-800-283-8088, ext. 5563.**

Esta información no se brinda con el fin de reemplazar las consultas con su médico. Para obtener más información sobre Serostim®, consulte la Información de prescripción y hable con su médico. También puede visitar [www.serostim.com](http://www.serostim.com). Serostim® se vende únicamente con receta.

**Consulte la Información completa para la prescripción de Serostim® que se adjunta.**

## “¿Qué más necesito saber?”

### Importancia de una alimentación saludable

Como paciente con VIH, probablemente ya sepa que mantenerse saludable puede influir en el control de la enfermedad. Además de acudir a las consultas médicas y cumplir con su régimen antirretrovírico, otros factores pueden ser beneficiosos para su salud en general, incluidos la nutrición y el ejercicio.

Alimentarse bien es esencial para mantener la fuerza, la energía y un sistema inmunitario sano. El VIH y muchos de sus tratamientos pueden modificar la manera en que el cuerpo procesa los nutrientes y las grasas. Esto puede afectar el metabolismo y podría provocar emaciación asociada al VIH; por eso, es importante prestar atención a la dieta y comer correctamente todos los días.

### Cómo elegir una dieta saludable

Entre las recomendaciones generales incluidas en las pautas de nutrición del gobierno de los EE. UU. se encuentran las siguientes:

- Elija frutas, verduras, granos enteros, y leche y productos lácteos sin grasas o reducidos en grasas.
- Incluya en su dieta carnes magras, carne de ave, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Revise la etiqueta de información nutricional en busca de alimentos que sean:
  - bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcares agregadas;
  - ricos en potasio, fibras, vitaminas A y C, calcio y hierro.
- Use la columna de valor diario porcentual (%) cuando sea posible. Un valor diario inferior al 5 % se considera bajo; un valor diario superior al 29 % se considera alto.

### Hable siempre con su proveedor de atención médica acerca de sus medicamentos, de cualquier síntoma que tenga, y antes de comenzar un programa de ejercicio o una dieta nuevos.

El ejercicio diario, combinado con una dieta adecuada y un buen estilo de vida, es importante para mantenerse saludable. Realizar actividad física regularmente puede beneficiar el corazón y la circulación, fortalecer los músculos y los huesos, reducir las grasas del cuerpo y ayudar a mantener un peso saludable. También puede ayudar a prevenir complicaciones, como la diabetes, la obesidad, la hipertensión y el colesterol alto.

También pueden ser beneficiosas otras formas de ejercicio, como el yoga y la meditación. Estas actividades no solo ejercitan el cuerpo, sino que también se ha demostrado que tienen un efecto positivo en el bienestar espiritual y mental.

La Academia de Nutrición y Dietética recomienda las siguientes pautas generales para realizar ejercicio:

- Aprender técnicas de ejercicio correctas.
- Como con cualquier programa de ejercicio, siempre comenzar lentamente.
- Mantenerse hidratado. Beber abundante cantidad de agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Descansar si está cansado o dolorido.

Además, es importante que lleve un registro de su progreso a lo largo del tiempo. Acostúmbrese a documentar la pérdida de peso y los cambios en el apetito o en la resistencia física. Después, comparta esa información con su equipo de atención médica. Puede usar el registro de la página 4 para anotar fácilmente sus mejorías.

## “¿Podré costear la compra de Serostim® [somatropina (origen ADN recombinante) inyectable]?”

Si su proveedor de atención médica le ha recetado Serostim® [somatropina (origen ADN recombinante) inyectable], tenga en cuenta que EMD Serono, la compañía que fabrica Serostim®, ha creado el Centro AXIS para ayudarlo a cada paso, desde la autorización previa, con las opciones de cobertura del seguro médico y con la capacitación para la inyección de Serostim®, hasta orientarlo acerca de cómo puede pagar el medicamento. No deje que el miedo a afrontar otro gasto le impida hablar acerca de su pérdida de peso involuntaria con su proveedor de atención médica.

### Cómo saber si su seguro médico cubre Serostim®

#### El Centro AXIS:

Serostim® está cubierto por la mayoría de los planes de seguro. En algunos estados, Serostim® está cubierto por Medicaid y ADAP. El Centro AXIS ofrece la ayuda de especialistas capacitados en reembolsos para que le brinden asistencia para verificar los beneficios de su seguro, determinar las opciones de cobertura y ubicar farmacias en su área.

#### Programa de asistencia al paciente

Si no cuenta con seguro médico, el Programa de asistencia al paciente (PAP) de Serostim® ayuda a las personas que padecen emaciación asociada al VIH a recibir el tratamiento con Serostim® que les ha indicado el médico. Los pacientes elegibles que cumplen con ciertos requisitos médicos y financieros reciben Serostim® sin cargo.

#### Programa de asistencia para copagos

El Programa de asistencia para copagos puede reducir o posiblemente eliminar los desembolsos en efectivo para pacientes elegibles que cuenten con seguro privado o comercial. Pídale a su proveedor de atención médica que le brinde información sobre el Programa de asistencia para copagos de Serostim®.

- Debe tener un beneficio de medicamentos recetados que cubra Serostim® y una receta válida de Serostim®.
- **No puede usar la tarjeta si recibe beneficios de medicamentos de Medicaid, un plan de beneficios de medicamentos de Medicare, o de otro programa estatal o federal (incluidos el programa estatal de asistencia de Medicaid y/o programas de asistencia farmacéutica para el paciente).**

¡Es hora de ejercer su poder! Prepárese para su próxima consulta con su proveedor de atención médica. Obtenga más información acerca de Serostim® [somatropina (origen ADN recombinante) inyectable] en [www.Serostim.com](http://www.Serostim.com)



**Serostim**<sup>®</sup>  
[somatropin (rDNA origin) for injection]

**EMD Serono**

©2015 EMD Serono, Inc. US-SER-0915-0002b Todos los derechos reservados.

EMD Serono, Inc. es una  
subsidiaria de Merck KGaA,  
Darmstadt, Alemania

