

¿Qué es el abdomen duro?

No toda la grasa es igual. Por lo regular, cuando las personas aumentan de peso, principalmente se añade una capa de grasa justo debajo de la piel. Esta grasa es regular; es una grasa suave, pastosa y fácil de pellizcar. Sin embargo, algunas personas que viven con el VIH pueden desarrollar una cantidad aumentada de un tipo de grasa distinta que es dura y se siente más firme y difícil de pellizcar. Esta grasa, por lo regular, se desarrolla profundo dentro del abdomen. Hay distintas maneras de llamar al vientre duro, como exceso de grasa abdominal dura, lipohipertrofia y tejido adiposo visceral. No importa como la llamen, el vientre duro no es grasa regular; esta requiere un tipo distinto de conversación con su profesional de atención médica y puede requerir una estrategia de tratamiento distinta.

Vientre duro:

- Es una grasa “dura” que rodea los órganos abdominales
- Es un tejido normal que es dañino en cantidades excesivas
- Puede que no se reduzca lo suficiente con dieta y ejercicio solamente

¿Quién corre riesgo?

Algunas personas que viven con el VIH corren riesgo de desarrollar vientre duro (exceso de grasa abdominal dura). La evidencia científica acumulada indica que el exceso de grasa abdominal dura (vientre duro) está asociado con anomalías metabólicas y puede estar asociado a consecuencias de salud desfavorables.

Debes tener presente que reducir el vientre duro puede que no disminuya el riesgo de estos y otros asuntos de salud

Hay muchísimos factores que pueden aumentar el riesgo de que una persona positiva al VIH desarrolle vientre duro, entre ellos:

- **Edad.** Las personas mayores de 40 años tienen una probabilidad mayor de ser diagnosticadas con vientre duro.
- **Duración de infección.** Las personas que han padecido del VIH por más de tres años corren un riesgo mayor.
- **Marcadores de severidad de la enfermedad.** Si tu recuento más bajo de CD4 es menor de 100, puedes correr riesgo. Esto puede estar relacionado al efecto del VIH en distintos tipos de células del cuerpo. El VIH puede cambiar la manera en que esas células trabajan.
- **Uso y duración de la terapia antirretroviral (TAR).** La terapia antirretroviral (TAR) se cree que ejerce una función en el desarrollo de exceso de grasa abdominal dura (vientre duro). Aunque no se entiende completamente, puede estar relacionado a los efectos directos de los medicamentos o a la supresión viral que ocurre como resultado del uso de medicamentos.
- **Género.** Es más probable que las mujeres desarrollen vientre duro que los hombres. Sin embargo, más hombres en los Estados Unidos están infectados con el VIH, por eso puede que haya más hombres con el padecimiento.
- **Factores de estilos de vida.** El fumar y/o un índice de masa corporal (IMC) mayor de 26 se ha demostrado influenciar el padecimiento.

¿Cómo se diagnostica?

Aunque no existe una prueba estandarizada para el vientre duro, las siguientes son maneras comunes de tu profesional de atención médica determinar si padeces de vientre duro:

- Palpar la firmeza del estómago
- Medir la cintura y las caderas
- Calcular el índice entre la cintura y las caderas
- Cuestionarios (cómo la persona que vive con el VIH describe la grasa o el efecto que tiene en ellos)
- Evaluar el tipo de grasa corporal
- Antecedentes médicos y el régimen de terapia antirretroviral

¿Por qué debe importarte el vientre duro?

Puede ser difícil vivir con el vientre duro—se siente más duro que la grasa regular y puede afectar el estado de salud general. Múltiples estudios demuestran que el exceso de grasa abdominal dura (vientre duro) en personas que viven con el VIH puede estar asociado a un aumento en la morbilidad y la mortalidad. El vientre duro se ha asociado a una variedad de padecimientos, entre ellos presión arterial alta, dislipidemia, resistencia a la insulina, diabetes y enfermedad cardiovascular.

Tenga presente que reducir el vientre duro puede que no reduzca el riesgo de estas y otras situaciones de salud.