



LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

¿CUÁNTA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO ES SUFICIENTE?

Cumplir o adherirse al tratamiento significa tomar sus medicamentos correctamente. Si no lo hace, el VIH puede multiplicarse fuera de control. Varios estudios han medido el nivel de cumplimiento o adherencia "necesario." Han establecido que para obtener los mejores resultados con respecto a la carga viral, la gente debe tomar más del 90% de sus pastillas correctamente. Menos dosis saltadas, mejor el control del virus.

¿CÓMO FUNCIONAN LOS MEDICAMENTOS PARA EL SIDA?

El VIH puede hacer millones de copias de sí mismo todos los días. Los medicamentos antirretrovirales (ARVs) no pueden matar al virus, pero prácticamente pueden detener su multiplicación.

Un análisis de "carga viral" mide la cantidad de virus en su sangre. Si usted toma ARVs, la cantidad de virus en su sangre debe disminuir. Si su carga viral es muy baja, es probable que usted no desarrolle ninguna enfermedad relacionada con el SIDA. Para mayor información sobre la carga viral vea la hoja 125.

¿QUÉ ES LA RESISTENCIA?

El VIH comete errores cuando hace copias de sí mismo. Muchas de las copias nuevas del VIH son ligeramente diferentes a la original (mutaciones). Muchas de las mutaciones pueden multiplicarse fácilmente, incluso aunque usted tome medicamentos para detener al VIH "normal." Esto se llama "desarrollar resistencia" a los medicamentos. Si su virus desarrolla resistencia, se multiplicará con más rapidez y posiblemente la enfermedad por el VIH empeorará.

Vea la hoja 126 para más información sobre la resistencia.

A veces, si el VIH desarrolla resistencia a un medicamento que esté tomando, también será resistente a otros ARVs, incluso si no los ha tomado nunca. Esto se llama "resistencia cruzada." Muchos de los ARVs poseen resistencia cruzada al menos parcialmente. Si su virus desarrolla resistencia a un ARV, es posible que usted no pueda usar otros medicamentos de la misma clase. Para evitar quedarse sin opciones, tome todos los medicamentos de acuerdo con las instrucciones.

MANTENER AL VIRUS BAJO PRESIÓN

Cuando usted toma medicamentos, estos entran en su sangre y son distribuidos en el cuerpo. Luego, su hígado y sus riñones eliminan los medicamentos de su sistema y la cantidad de medicamento en la sangre disminuye.

Algunos medicamentos penetran mejor en su sangre si no hay comida en el estómago. Estos medicamentos deben tomarse con el estómago vacío. Otros medicamentos penetran mejor a la sangre, si el estómago está lleno. Estos medicamentos deben tomarse con alimentos. En el caso de otros medicamentos, no importa si los toma con o sin alimentos.

Las instrucciones de cada medicamento le indican cuántas pastillas debe tomar, cuándo y cómo, para que haya suficiente cantidad de medicamento en su sangre. Si usted se saltea una dosis, no toma la dosis completa o no sigue las instrucciones alimenticias, los niveles del medicamento en la sangre disminuirán.

Si no hay suficiente medicina en la sangre, el VIH puede continuar multiplicándose. Cuanto más se multiplique, mayores son las posibilidades de que desarrolle resistencia.

La mejor manera de mantener al VIH bajo presión es tomar los medicamentos como corresponda, cada vez que deba tomarlos y siguiendo las instrucciones alimenticias.

¡NO SE COMPLIQUE DEMASIADO!

Puede ser difícil tomar los medicamentos correctamente. ¡Simplifique lo más posible!

- Cuando escoge medicamentos, cuénteles a su proveedor de atención médica su rutina diaria de manera que pueda usar los medicamentos que le resulten más fácil de tomar
- Asegúrese de estar familiarizado con:
 - Qué medicamentos tomar
 - Cuántas pastillas, cuántas veces al día
 - ¿Hay que tomarlas con alimentos o con el estómago vacío?
 - Cómo guardarlos
 - ¿Cuáles son los efectos secundarios y qué puede hacer si los padece?
- **PLANEAR CON ANTICIPACIÓN** para viajes o para rehacer las recetas así no se queda sin medicamentos. También asegúrese de saber lo que pasaría si cambia su póliza de seguro médico.
- Utilice un pastillero y cuente sus pastillas con anticipación. Algunas cajas para pastillas solo sirven para una semana o dos de tratamiento.
- Utilice un reloj o alarma que suene cuando deba tomar las pastillas.

- Elija una actividad diaria que le recuerde tomar sus medicamentos:
- Mientras hace el café por las mañanas
- Cuando sale de la cama
- Cuando está su programa favorito de televisión
- Cuando regresa del trabajo
- Asegúrese de que los miembros de su familia conozcan la importancia de que usted tome sus pastillas. Pídale que lo ayuden a recordar.

Es posible que tenga problemas con los efectos secundarios o que tenga dificultad para tomar las pastillas de la manera en que se las recetaron. **No deje de tomar sus medicamentos ni disminuya la dosis hasta que haya hablado con su proveedor de atención médica.** Es posible que pueda cambiar sus medicamentos y que obtenga otros que le resulten más fáciles de tomar.

¿CANSADO/FATIGADO DE TOMAR MEDICAMENTOS?

Es normal que la adherencia disminuya con el tiempo. Esto le ocurre incluso a las personas que han tomado sus tratamientos con éxito. Esto se conoce como "cansancio o fatiga por el tratamiento" (en inglés "pill fatigue"). Lograr una buena adherencia al tratamiento no es algo que ocurre una sola vez. Sino que tiene que continuar mientras tome medicamentos. Cualquiera que tome medicamentos anti-VIH podría necesitar ayuda para tomar sus pastillas correctamente.

EN POCAS PALABRAS

Para que sus medicamentos funcionen, debe tomarlos de acuerdo con las instrucciones. Si no lo hace, su virus puede desarrollar resistencia a los medicamentos que esté tomando. Si su virus se vuelve resistente a un medicamento, quizás también sea resistente a otros ARVs. Para obtener los mejores resultados, debe tomar más del 90% de sus pastillas correctamente.

Asegúrese de comprender qué medicamentos le han recetado. Asegúrese de saber qué cantidad debe tomar, cuándo y si los tiene que tomar con alimentos o con el estómago vacío.

Trabaje en colaboración con su proveedor de servicios de salud para facilitar la toma de sus medicamentos. Utilice cualquier cosa que necesite para mantener su horario de medicamentos: pastilleros, alarmas, amigos o grupos de apoyo. Asegúrese de consultar con su proveedor de atención médica **antes** de hacer cualquier cambio en la toma de sus medicamentos.

Actualizada el 20 de enero de 2010