

¿Existen retos especiales?

Una vez que estuvo claro que el éxito del tratamiento del VIH depende enormemente de la adherencia, los científicos han estado tratando de identificar los retos que enfrentan muchas personas VIH positivas para adherirse al tratamiento. Al final resulta que la adherencia es una cuestión que afecta a todos por igual, con dificultades que afectan a las personas sin diferencia de su grupo étnico, sexo, estado económico y otras características.

Existen tres situaciones particulares que se han descubierto que afectan a la adherencia consistentemente:

- **Estado de ánimo.** Varios estudios hallaron que las personas que están deprimidas tienen mayores dificultades para adherirse a los regímenes de tratamiento del VIH, comparadas con aquellas que no están deprimidas. Afortunadamente, existen muchos tratamientos disponibles para la depresión, desde medicamentos hasta psicoterapia que incluye a la terapia individual y grupal. Los síntomas de depresión pueden variar mucho y van más allá del simplemente sentirse triste. Algunos síntomas pueden llegar a sorprenderte, como dolor corporal, problemas para dormir y ataques de irritación.
- **Caos/estrés.** El estrés y caos en tu vida pueden generar problemas de adherencia al tratamiento. El caos puede incluir mucho más que un simple cambio impredecible o abrumador en tu rutina diaria de actividades. Puede incluir cuán seguro y organizado sea tu hogar, así como también el manejo de cuestiones económicas.
- **Cuidar de otros.** Ser guardián o tutor de niños u otros adultos que se encuentren enfermos o sean discapacitados puede generar tensión en cualquiera. Las necesidades y preocupaciones de las personas de las cuales estás a cargo pueden ser abrumadoras y convertirse en prioridad para ti. Es importante recordar que tu salud debe estar primero; no puedes cuidar de otros si tú no estás bien.

Una última palabra

Aprender todo lo que puedas acerca del manejo del VIH y sus medicamentos no solo hará posible que tu adherencia sea más fácil, sino que te ayudará a asegurarte el éxito de tu tratamiento en diferentes niveles.

En cada estado existe una Coordinación Regional de SIDA/ITS a la cual puedes acudir. En todos los estados hay consultas de VIH. En caso de dudas, puede también comunicarse al **Programa Nacional de SIDA/ITS a los teléfonos: (0212) 4080635, 4080636, 4080637** con la Dra. Deisy Matos (Coordinadora Nacional), Dra. Marbelys Hernández (Jefe Componente Atención) o Dra. Reina Rodríguez (Jefe Componente Prevención).



**Gobierno Bolivariano
de Venezuela**

Ministerio del Poder Popular
para la **Salud**



PROGRAMA NACIONAL DE SIDA

LA IMPORTANCIA DE ADHERIRSE AL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL (INFORMACION PARA EL PACIENTE)

La terapia antirretroviral es un trabajo en equipo. Tal como tú confías en que tus antirretrovirales sean seguros y eficaces, tus medicamentos no trabajan solos. TU tienes que tomarlos correctamente si quieres mantenerte sano. Esto se llama "ADHERENCIA AL TRATAMIENTO".

En términos generales, ADHERENCIA significa tomar las dosis correctas de tus medicamentos cada vez que debas, exactamente como te lo prescribió tu médico (por ejemplo: con el estómago vacío, antes de acostarte, etc.). Implica la buena disposición del paciente para iniciar el tratamiento y mantener el cumplimiento riguroso del mismo con el objetivo de conseguir una adecuada supresión de la replicación viral. Los pacientes deben ser "socios activos" de los médicos en su propia atención.

Si bien la palabra ADHERENCIA suena sencilla, algunas veces no lo es. Incluso medirla no es tan fácil. Hay factores que pueden entorpecer una buena adherencia, por lo tanto deben buscarse estrategias para superar estos obstáculos y garantizar el cumplimiento del tratamiento.

¿Por qué la adherencia es tan importante?

La adherencia es importante especialmente cuando se trata del tratamiento de la infección con el VIH. A partir del momento en que el VIH entra en el cuerpo, el virus está activo constantemente, buscando células CD4 para infectarlas y así poder reproducirse. El objetivo del tratamiento del VIH es impedir este proceso lo más posible, logrando en definitiva reducir la carga viral, mantenerla en niveles no detectables, y conservar recuentos altos de células CD4.

Para frenar la replicación del VIH y mantenerla suprimida exitosamente, es necesario que los niveles de los medicamentos para el VIH en la sangre se mantengan en niveles suficientemente altos las 24 horas del día, todos los días. Si los niveles disminuyen mucho, el VIH puede comenzar a replicarse. Y si esto sucede cuando los niveles de los medicamentos están bajos en la sangre, el virus puede cambiar su estructura (mutar) y convertirse en resistente a uno o más de los medicamentos que estuvieras tomando. Esto se llama "resistencia a los medicamentos", puede causar que tus medicamentos dejen de funcionar adecuadamente y puede limitar futuras opciones de tratamiento. Un VIH resistente a los medicamentos también se puede transmitir a otras personas, haciendo que su propia infección sea más difícil de tratar.

¿Qué necesito saber para asegurar una buena adherencia al tratamiento?

El primer paso es comprender cómo deben tomarse tus medicamentos actuales (o futuros). Puedes preguntarle a tu doctor, enfermera de la consulta o farmacéutico, lo siguiente:

- **¿Cuántas pastillas de cada uno de los medicamentos debo tomar cada vez?** Ahora, la mayoría de las personas con VIH toman menos pastillas que las que había que tomar cuando apareció la terapia combinada por primera vez.
- **¿Cuántas veces por día y en qué momento se supone que debo tomar cada uno de los medicamentos?** Ninguno de los medicamentos que se usan comúnmente para tratar al VIH necesitan tomarse más de dos veces al día. Algunos medicamentos para el VIH se pueden tomar una vez al día; otros siempre se toman dos veces al día. Algunos medicamentos se pueden tomar tanto una vez al día o dos veces al día.
- **¿Debería tomar las pastillas con el estómago vacío o con comida?** Algunos medicamentos para el VIH tienen algunos requerimientos. Esto significa que deben tomarse con o sin alimentos para que se puedan absorber adecuadamente. De la misma manera, la presencia o falta de alimentos en el estómago cuando se toman los medicamentos puede empeorar o aliviar los efectos secundarios. Afortunadamente, la mayoría de los medicamentos para el VIH se pueden tomar con o sin alimentos (pero asegúrate de que sea así, y sigue cualquier tipo de requerimiento alimentario que tengan tus medicamentos).
- **¿Puedo tomar mis medicamentos junto con otras medicaciones que esté tomando?** Y, ¿qué pasa con los suplementos, hierbas y otras medicaciones que se compran sin receta médica? Muchos medicamentos para el VIH (y medicamentos para otras enfermedades, junto con otros tipos de terapias complementarias y suplementos nutricionales) pueden interactuar entre sí en el cuerpo. Algunos medicamentos, cuando se usan al mismo tiempo, pueden causar aumentos o disminuciones de los niveles del medicamento en la sangre (aún si se toman con horas o días de diferencia). Esto puede hacer que los medicamentos no funcionen eficazmente o que aumente el riesgo de desarrollar efectos secundarios. Cuando tu doctor sabe qué medicamentos han sido recetados; y qué suplementos, hierbas u otras medicaciones estás tomando, los riesgos de padecer interacciones medicamentosas son mucho menores. Así que debes informarle a tu Doctor.
- **¿Qué debería hacer si me olvido o dejo de tomar una dosis?** Si olvidaste o dejaste de tomarte una dosis de medicamento, el consejo de tu doctor o farmacéutico sería tomarlo cuanto antes, si estás más cerca del horario originalmente establecido que del horario de la dosis siguiente. Por ejemplo, si estás tomando un régimen de una dosis al día y han pasado menos de 12 horas desde que omitiste tu dosis, tómlala inmediatamente. Si han pasado más de 12 horas desde que omitiste la dosis, espera, y tomas la próxima dosis que te corresponda. Si te encuentras en una situación repetitiva en la que omites o te olvidas dosis, es fundamental que trates de buscar la causa y de resolverla, ya que esto contribuirá a la resistencia viral, falla de tratamiento y complicaciones de salud.

¿Cuál es el mejor régimen de tratamiento para mí?

Elegir y mantenerse en el régimen de tratamiento para ti, dependerá de varios factores: Primero, debes asegurarte de que estás tomando un régimen que sea seguro y eficaz.

Otro factor a considerar cuando se elige un régimen de tratamiento nuevo (o quieres saber si el régimen que estás tomando es el adecuado para ti), es tu capacidad de poder tomar los medicamentos tal como han sido recetados. Esto requiere hablar con tu médico acerca de tus preferencias de tratamiento, hábitos y obstáculos potenciales, trabajo, hábitos y actividades diarias, comorbilidades entre otros factores, basándose en la Guía de Tratamiento antirretroviral de Venezuela, individualizándose los casos.

¿Cómo prepararse para tener éxito?

Si estás buscando mejorar tu adherencia (o prepararte para comenzar un régimen nuevo) es importante que discutas con tu médico, los miedos o retos que podrías enfrentar. Aunque la idea de hablar con tu médico fuera lo último que quisieras hacer, un especialista en VIH debería responder con respeto, compasión y soluciones posibles. Los problemas de adherencia no son algo de lo que te debas avergonzar; son sólo una pieza más del rompecabezas que tú y tu médico y el resto del personal de salud que labora en la consulta o el servicio al que acudes están armando para construir el mejor régimen de tratamiento para ti.

También existen una cantidad de consejos simples y herramientas para ayudarte a tener una mejor adherencia a tu tratamiento del VIH:

- Es importante:**
- Discutir y explicar la indicación (nombre de medicamentos, dosis, interacciones y requerimientos especiales, si los amerita). **Idealmente posponer el inicio del TARV hasta conseguir el consenso y el compromiso del paciente**
Probar usando caramelos masticables o parecidos, primero. Piensa en esto como un experimento para ver si puedes adherirte a un régimen de tratamiento.
 - Guardar tus medicamentos cerca de algo que usas regularmente, todos los días, te podrá ayudar enormemente. Algunos ejemplos incluyen: la máquina de hacer café, tu reloj de alarma o tu cepillo dental.
 - Programa tu celular para que suene una alarma varias veces durante el día y la noche. Las personas son menos propensas a preguntar sobre el sonido de tu teléfono que si programas una alarma en tu reloj pulsera u otro aparato.
 - Si viajas frecuentemente siempre lleva los medicamentos en tu valija de mano y trae dosis extras en caso de que el vuelo se demore o se cancele.
 - Para asegurarte de que no existe ninguna interacción medicamentosa seria, muéstrale todas tus medicinas juntas a tu médico. Para hacer esto lleva todos los medicamentos de receta médica, las medicinas de venta libre y tus suplementos nutricionales en una bolsa de papel y pídele a tu médico que los mire uno por uno.
- Estrategias:**
- Existen pastilleros que te ayudan a disponer organizadamente tus medicamentos. Muchas personas con VIH usan estas herramientas, son económicas y accesibles.
 - Asociar las tomas con actividades cotidianas. Utilizar diarios de medicación.
 - Existen relojes disponibles que se pueden programar para que suene una alarma durante diferentes horas del día.
 - Si necesitas tomar tus medicinas regularmente cuando estás fuera de tu casa, consigue pastilleros de bolsillo. Algunos hasta tienen relojes con alarma incluidos.