

GUÍA PRÁCTICA

Logrando la Adherencia a los Medicamentos Antirretrovirales para Personas que viven con VIH



Primera Edición, año 2008

Guía Práctica

Logrando la Adherencia a los Medicamentos Antirretrovirales para Personas que viven con VIH

es una publicación de la RVG+ Red Venezolana de Gente Positiva

Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite a RVG+ Red Venezolana de Gente Positiva

La realización de esta publicación fue posible gracias al auspicio del Programa Nacional de Sida del Ministerio del Poder Popular para la Salud



RVG+

RED VENEZOLANA
DE GENTE POSITIVA

Secretariado de RVG+

- **Dirección:** Urb. El Caujaro Calle 194A Parcelamiento G, Casa No. 49G-6-28, Municipio San Francisco, estado Zulia, Venezuela
- **E-mail:** estevancolina@hotmail.com; amavidazulia@gmail.com
- **Teléfono:** (+58) 261 – 814.8315
- **Móvil o celular:** (+58) 414 – 037.7988

La **Red Venezolana de Gente Positiva (RVG+)** nace el 18 de octubre de 1997, como resultado del “1er. Encuentro Venezolano de Personas que viven con VIH/Sida”, realizado en Los Teques, estado Miranda y organizado por ACCSI Acción Ciudadana Contra el Sida. Las personas que asistieron a este encuentro, identificaron situaciones comunes ocasionadas por el estigma y discriminación por la condición de vivir con VIH, tales como: negativa de la atención médica, falta de acceso a tratamientos, despidos injustificados en el ámbito laboral y educativo, entre otras realidades que vulneraban sus derechos humanos.

De allí surge la iniciativa de crear un espacio común que les permitiera trabajar en red, a fin de organizarse, intercambiar información y experiencias, capacitarse en temas relacionados al VIH/Sida, incidir en la política pública sobre VIH/Sida y defender los derechos ciudadanos desde la perspectiva de vivir con VIH.

Misión

Promover una mayor participación y compromiso de las personas que viven con VIH/Sida para el mejoramiento de calidad de sus vidas.

Objetivos

- 1.- Fortalecer las personas que viven con VIH/Sida a través de estrategias que permitan su capacitación y el intercambio de información.
- 2.- Generar acciones que garanticen la promoción y defensa de los derechos humanos de las personas que viven con VIH/Sida.
- 3.- Incentivar y optimizar la cooperación entre las personas que viven con VIH/Sida y las organizaciones gubernamentales, no gubernamentales, sector privado, agencias del sistema de Naciones Unidas (ONUSIDA) y demás sectores involucrados en la respuesta nacional ante el VIH/Sida.

Estructura Organizativa

Actualmente el Secretariado de la **Red Venezolana de Gente Positiva** es conducido por el activista Estevan Colina, con sede en Maracaibo, estado Zulia. Anteriormente el Secretariado estuvo en Caracas a cargo de los activistas Alberto Nieves (1997-2000 y del 2000-2006) y Walver Villegas (2006-2008). RVG+ tiene sedes regionales en Apure, Aragua, Bolívar, Carabobo, Distrito Capital, Guárico, Lara, Mérida, Miranda, Nueva Esparta, Portuguesa, Táchira y Zulia, las cuales son representadas por Puntos Focales. Para el 19 de octubre de 2006, la **RVG+** formaliza su personalidad jurídica ante el Registro Inmobiliario del Primer Circuito del Municipio Sucre, estado Miranda de la República Bolivariana de Venezuela bajo el número 45, Tomo 10, Protocolo 1.

Actividades relevantes

RVG+ ha realizado diversas actividades a favor de las personas que viven con VIH/Sida, entre las más relevantes:

- Acciones permanentes de cabildeo, veeduría social y presión por el Acceso a Tratamientos Antirretrovirales ante los distintos organismos gubernamentales del Estado venezolano. Participa en espacios de colaboración y discusión en materia de VIH/Sida y mantiene relaciones inter-institucionales con el Programa Nacional de Sida del Ministerio del Poder Popular para la Salud, lo que ha permitido incidir significativamente en la política de salud pública en materia de VIH/Sida. RVG+ es reconocida por el Ministerio del Poder Popular para la Salud y las agencias del sistema de Naciones Unidas como instancia que representa las necesidades de las personas que viven con VIH/Sida en Venezuela. RVG+ participó en la elaboración de la Planificación Estratégica sobre VIH/Sida del Programa Nacional de Sida del Ministerio de Salud y Desarrollo Social (años 2002 y 2003) y fue miembro del Comité Organizador del “1er. Congreso Venezolano de VIH/Sida/ITS” organizado por el Programa Nacional de Sida del Ministerio de Salud y Desarrollo Social (año 2000). RVG+ participó en la Agenda del Proceso Constituyente (año 1999).
- RVG+ con otras ONGs organizó actividades de planificación y capacitación a personas que viven con VIH/Sida, tales como: I Encuentro Nacional de Mujeres que viven con VIH/Sida (Caracas, octubre 1998); II Encuentro Venezolano de Personas que viven con VIH/Sida (Valencia, octubre 2000); III Encuentro Venezolano de Personas que viven con VIH/Sida (San Felipe, septiembre 2006). RVG+ organizó junto con ACCSI y ALVI manifestaciones pacíficas de protestas por el acceso a tratamientos en las calles de Caracas y Valencia (año 1999).
- En el ámbito internacional, RVG+ ha participado en diálogos, seminarios, foros, conferencias y otros eventos nacionales, regionales e internacionales en VIH/Sida. Ha ofrecido su apoyo a las acciones de presión y cabildeo realizadas por las asociaciones y redes nacionales de personas que viven con VIH/Sida de países de Latinoamérica y el Caribe y ámbito internacional. Participó en el Taller de Planificación Estratégica de la RedLA+ (Cochabamba-Bolivia, 2000).

Trabajo en Red:

Para la RVG+ es primordial el trabajo en red, por permitir la unión, alianzas y colaboración de esfuerzos de las personas que viven con VIH/Sida y con otros actores claves (ONGs, Organismos Gubernamentales, agencias del sistema de Naciones Unidas, gremio médico y medios de comunicación social), para así obtener una respuesta eficaz para la reducción del impacto que produce la epidemia del VIH/Sida. Esta forma de trabajo ha permitido incorporar las necesidades de las personas que viven con VIH/SIDA en las agendas de otros sectores involucrados, y tener representantes de la RVG+ en distintas e importantes instancias de deliberación en materia de VIH/Sida, tales como:

- RedMETSIDA Red Metropolitana de ONGs con servicio en VIH/Sida
- Grupo Técnico de Trabajo sobre VIH/Sida de ONUSIDA capítulo venezolano
- RedLA+ Red Latinoamericana de Personas viviendo con VIH/Sida (RVG+ es miembro fundador)
- Miembro de la GNP+ Global Network of People living with HIV/AIDS (Red Global de Personas viviendo con VIH/SIDA)

Secretariado de RVG+:

- **Dirección:** Urb. El Caujaro, Calle 194ª, Parcelamiento G, Casa No. 49G-6-28, Municipio San Francisco, estado Zulia, Venezuela
- **E-mail:** estevancolina@hotmail.com; amavidazulia@gmail.com
- **Teléfono:** (+58) 261 – 814.8315
- **Móvil o celular:** (+58) 414 – 037.7988

ÍNDICE

	Página
Introducción	6
Medicamentos Antirretrovirales	8
1.- Actuación de los medicamentos antirretrovirales	8
2.- Tipos de medicamentos antirretrovirales	8
¿Qué hacer antes de comenzar una Terapia Antirretroviral?	8
Exámenes de laboratorio (Prueba de Subpoblación de CD4 y Prueba de Carga Viral)	10
Resistencia a los Medicamentos Antirretrovirales	11
¿Cómo puede tu VIH desarrollar resistencia a los medicamentos antirretrovirales	12
Resistencia cruzada o multiresistente	12
¿Cómo se puede evitar la resistencia viral?	12
¿Cómo saber si tu VIH está desarrollando resistencia a los antirretrovirales?	12
Adherencia a los Medicamentos Antirretrovirales	13
Factores que influyen en la Adherencia	13
Tipos de Adherencia	15
Problemas con la Adherencia	16
Técnicas para determinar la Adherencia a los Antirretrovirales	17
Estrategias para lograr la Adherencia	17
Midiendo la Adherencia a los Antirretrovirales	20
Cuestionario de Adherencia a los Medicamentos Antirretrovirales	20
Fuentes Consultadas	23

INTRODUCCIÓN

Desde hace muchos años, las personas que vivimos con VIH/Sida escuchamos con frecuencia la palabra “Adherencia” a los medicamentos antirretrovirales. Este es un término de vital importancia para toda aquella persona que toma o ingiere medicamentos antirretrovirales, Adherencia significa mantenerse apegado a algo, ser fiel a algo, en este caso a la terapia antirretroviral.

Particularmente, Adherencia para la terapia VIH es **respetar fielmente el horario de la toma de píldoras y todas las dosis de medicamentos prescritos por su médico tratante**. Más específicamente es cuando una persona que vive con VIH/Sida cumple con exactitud la toma de sus medicamentos antirretrovirales, de acuerdo a las indicaciones de su médico tratante, incluyendo horarios y cambios alimenticios a seguir. Por ejemplo, si tu médico te indica que debes tomar los medicamentos antirretrovirales cada 12 horas (supongamos que decides tomarlos a las 9:00 a.m. y 9:00 p.m.) y hacerlo con algún tipo de alimento, entonces debes respetar el horario prescrito y la recomendación de tomarlo con los alimentos. Si cumples con lo pautado, entonces, tú estarás practicando la adherencia.

Sin embargo, se ha observado que un número importante de personas que viven con VIH/Sida, presentan altas tasas de fracaso en la toma efectiva de los antirretrovirales, siendo varias las causas de dicho fracaso, entre las cuales cabe mencionar:

a.- Escasa información en cuanto al uso de los medicamentos antirretrovirales (ARVs) por parte de las personas que viven con VIH. Un ejemplo de ello es que cuando la persona desconoce el nombre sus medicamentos antirretrovirales y fácilmente se puede detectar cuando dice “yo me tomo una pastilla blanca y 5 azules después que como”, “yo tomo las pepas que me mando mi doctora”.

b.- No se respetan los horarios que indica el médico en los cuales deben tomarse los antirretrovirales. Un ejemplo: “mi médico tratante me dijo que me los tomara a las 9.00 am cuando desayuno y a las 9.00 p.m. cuando ceno, sin embargo en las mañanas me los tomo a 11 a.m. y en la noche antes de dormir a eso de las 11.30 p.m. para que no me caigan mal”

c.- Dificultad por parte de las personas que viven con VIH de seguir las indicaciones alimenticias que recomienda el médico tratante. Un ejemplo es cuando expresa: “Se me dificulta tomar los medicamentos los fines de semanas, tanto en el desayuno como en la cena, ya que si lo hago mi familia se dará cuenta que tomo medicamentos para el Sida”, expresiones como éstas son comunes en muchos usuarios de la terapia antirretroviral.

d.- Baja absorción de los medicamentos antirretrovirales en el organismo.

e.- Presencia de espacios o “santuarios” en el organismo donde los fármacos antirretrovirales no alcanzan niveles óptimos de concentración, más específicamente, se quiere decir, que existen espacios o lugares en el organismo, donde la concentración de los medicamentos antirretrovirales es muy baja o no llegan. Por lo tanto, los antirretrovirales no surten el efecto esperado de reducir la replicación del VIH.

f.- Desabastecimiento de medicamentos antirretrovirales, los cuales impiden que las personas que viven con VIH puedan tomar adecuadamente sus medicamentos antirretrovirales.

g.- Inexistencia de políticas y programas gubernamentales efectivos en esta materia.

h.- Fallas en la prescripción de los antirretrovirales por un número importante del gremio médico.

En tal sentido, es vital concientizar la importancia de cumplir adecuadamente con la toma de tu tratamiento antirretroviral para que logres:

- Controlar la replicación del VIH en tu organismo.
- Aumentar las células CD4 de tu sistema inmunológico.
- Disminuir la carga viral.
- Reducir los efectos secundarios causados por los medicamentos antirretrovirales.
- Evitar la creación de resistencia viral y aparición de enfermedades oportunistas, e incluso la etapa Sida.

Estos y otros aspectos serán tratados detalladamente en esta guía para brindarte información básica y adecuada sobre la adherencia a los medicamentos antirretrovirales, conceptos, recomendaciones para mejorarla, test para medir la adherencia, entre puntos que puedan contribuirte a una mayor calidad de vida.

RVG+ Red Venezolana de Gente Positiva
Noviembre 2008

ADHERENCIA

UN COMPROMISO DE TODA PERSONA QUE VIVE CON VIH

MEDICAMENTOS ANTIRRETROVIRALES

Son drogas o medicamentos que impiden la replicación viral (del VIH), evitando así la destrucción de las células de defensa o del sistema inmunológico. Los medicamentos antirretrovirales evitan que desmejore la salud de las personas que viven con el VIH/Sida, logrando mantenerlas asintomáticas, es decir sin síntomas.

Los medicamentos antirretrovirales **no curan** la infección por VIH, pero sí representa una estrategia de lucha contra el virus, evitando así, que la salud de la persona se deteriore.

1.- Actuación de los medicamentos antirretrovirales

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 estás tomando antirretrovirales, la cantidad de virus en tu sangre debe disminuir. Si tu carga viral es muy baja, es probable que no desarrolles ninguna infección o enfermedad relacionada con el Sida.

2.- Tipos de Medicamentos Antirretrovirales

Se clasifican en inhibidores y cada inhibidor presenta varios tipos de medicamentos antirretrovirales, los cuales cada uno de ellos tienen funciones distintas para controlar la replicación del VIH en tu organismo, y son:

Clase o familia de Inhibidores	Tipo de medicamento antirretroviral
Análogos de Nucleósidos de la Transcriptasa Inversa	Abacavir, Lamivudina (3TC), Zidovudina (AZT), Didanosina (ddl), Emtricitabina (FTC), Estavudina (d4T), Tenofovir, Zalcitavina (ddC)
Análogos No Nucleósidos de la Transcriptasa Inversa	Nevirapina, Delavirdina (DLV), Efavirenz
Inhibidores de Proteasa	Saquinavir, Indinavir, Ritonavir, Nelfinavir, Amprenavir, Lopinavir, Atazanavir, Fos–Amprenavir, Darunavir, Tipranavir
Inhibidores de la Fusión	Enfuvirtida
De la Entrada Correceptor CCR5	Maraviroc
De la Integrasa	Raltegravir, Elvitegravir

¿Qué hacer antes de comenzar una Terapia Antirretroviral?

No te auto mediques. Antes de comenzar una terapia antirretroviral, debes:

- Acudir a un/a médico/a especialista en Infectología, inmunología o medicina interna.

- El/la médico/a tratante deberá evaluar a la persona y realizar examen físico completo, que le servirá de base para elaborar una historia clínica.
- Luego el médico deberá prescribirle la realización de exámenes de sangre, tales como: Perfil Químico, Conteo de Células CD4 ó T4 (subpoblación de linfocitos) y Carga Viral.
- Dependiendo del criterio del/la médico/a tratante y su valoración, podrá también prescribir la realización de Rayos X de Tórax.

El primer y más importante aspecto de la adherencia consiste en elegir la terapia antirretroviral que sea más adecuada para ti, es por ello que es necesario que conozcas los siguientes aspectos:

- Algunos medicamentos pueden ingerirse con alimentos, otros no deben tomarse con comidas.
- La mayoría son ingeridos por la boca, en cambio existe un tipo de antirretroviral que sólo puede ser aplicado a través de inyecciones.
- Algunos requieren refrigeración, mientras que otros no lo necesitan, aunque deben guardarse en un lugar fresco y no caluroso.
- Los medicamentos antirretrovirales deben tomarse con dosis y en horarios específicos, tal como te lo prescribe tu médico/a tratante. Esto se debe a:
 - Para poder controlar el VIH, se requiere tener un nivel determinado del medicamento antirretroviral en el organismo, cuyo nivel debe mantenerse en un horario determinado. Al paso de las horas, el nivel del medicamento disminuye, lo que ocasiona que el medicamento deje de actuar en contra del VIH.
 - Existen antirretrovirales que deben tomarse cada 8 horas, otros cada 12 horas y algunos cada 24 horas, y esta variación se debe a que cada uno de estos medicamentos tienen funciones distintas para controlar el VIH.
 - Todas las personas tienen hábitos y necesidades distintas debido a sus rutinas diarias (trabajo, educación, cuidados de otras personas, citas médicas, entre otros), es por ello que la toma de la terapia antirretroviral debe adecuarse a su ritmo de vida.
 - Para evitar olvidarse los antirretrovirales, la mayoría de las personas que viven con VIH piden apoyo a otras personas para que les recuerden a qué hora deben tomarse sus medicamentos, también se ayudan con relojes o pastilleros con alarma u otros dispositivos.
 - Por todo lo anterior, es necesario que conozcas las dosis de cada medicamento que conforma tu terapia antirretroviral y cumplas el horario establecido para cada uno de ellos.
- Existen otros medicamentos o terapias complementarias que puedes tomar simultáneamente con tus medicamentos antirretrovirales, y otros no deben tomarse con tu terapia.

- Es importante que conozcas que todo fármaco producen efectos adversos (incluyendo los antirretrovirales), y es posible que en las primeras semanas puedas sentirlos, tales como mareos, vómitos, diarrea, entre otros. En tal sentido, recomendamos ampliamente que leas las instrucciones que contempla cada antirretroviral y al mismo tiempo, acudas a tu médico/a tratante como a consejeros/as en VIH para que te den orientaciones sobre cuáles son y formas de manejarlos y resolverlos.

Exámenes de laboratorio

Existen dos exámenes muy importantes que son necesarios para conocer si la terapia antirretroviral está funcionando cabalmente para controlar la replicación del VIH en el organismo. Estos exámenes son:

- **Prueba de Subpoblación de CD4:** Es un examen que mide el número de células CD4 por mililitro cúbico de sangre. Los parámetros normales, en personas no afectadas por inmunodeficiencia son superiores a 500 mm³.

- **Prueba de Carga Viral:** Es un examen que mide la cantidad de VIH por mililitro cúbico de sangre. La carga viral se considera “baja” cuando es inferior a 30.000 copias. La carga viral sobre 55.000 copias es considerada como “alta” o de gran actividad viral. Cualquiera que sea su valor, debe ser vigilada por ti y por tu médico/a tratante.

Es importante destacar que estas dos pruebas deben practicarse de forma simultánea, debido a que al obtener los resultados de estos exámenes tanto tu y tu médico/a podrán conocer si tu terapia antirretroviral está funcionando adecuadamente en el control de la replicación del VIH en tu organismo. Existen algunas consideraciones a tomar en cuenta:

<p>Menos de 50 copias del virus en la sangre (<50 copias/ml)</p>	<p>El VIH se replica muy poco, y por lo tanto es imposible que se produzcan resistencias a los medicamentos antirretrovirales. Debes tomar en consideración ingerir tus antirretrovirales adecuadamente para que logres la adherencia. Esto te permitirá mantenerte de forma asintomática, tener valores de CD4 superiores a 500 células/mm³ y valores de carga viral indetectable.</p>
<p>Entre 50 y 500 copias del virus en la sangre (>50 y <500 copias/ml)</p>	<p>En este nivel, pueden producirse o desarrollarse resistencia viral y todo dependerá del cumplimiento que tengas con tu terapia antirretroviral. Cuando se inicia la resistencia viral y la misma se desarrolla, los antirretrovirales dejan de funcionar y por lo tanto, la carga viral se incrementará.</p>
<p>Mayor a 500 copias del virus en la sangre (>500 copias/ml)</p>	<p>Ya en este nivel se desarrolla la resistencia y es probable, que si no se toman las medidas adecuadas en cuanto al cambio de medicamentos antirretrovirales, la persona corra el riesgo de presentar resistencia viral absoluta, es decir resistencia a todos los fármacos antirretrovirales.</p>

RESISTENCIA A LOS MEDICAMENTOS ANTIRRETROVIRALES

¿Qué es Resistencia Viral?

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

Si tomas un solo tipo de medicamento antirretroviral (conocido como monoterapia), la resistencia se desarrollará rápidamente. Si al contrario ingieres tres medicamentos antirretrovirales, el VIH se multiplicará con mayor lentitud y es mucho más difícil que desarrolle resistencia.

A veces, si el VIH desarrolla resistencia a un medicamento que estás tomando, también será resistente a otros tipos de medicamentos antirretrovirales de esa misma clase o familia, incluso si nunca los hayas tomado. Esto se llama "**resistencia cruzada**". Si tu virus desarrolla resistencia a un medicamento antirretroviral, es posible que no puedas usar otros medicamentos de la misma clase. Para evitar quedarte sin opciones de medicamentos antirretrovirales, es preciso que tomes todos los medicamentos antirretrovirales, de acuerdo con las instrucciones que te señaló tu médico tratante.

Mantener al VIH bajo presión

Cuando tomas medicamentos antirretrovirales, éstos después de un complejo proceso entran en tu sangre y son distribuidos en el cuerpo. Luego, tu hígado y tus riñones eliminan los medicamentos de tu sistema y la cantidad del medicamento en la sangre disminuye.

Algunos medicamentos antirretrovirales penetran mejor en tu sangre, si no hay comida en el estómago, por lo tanto deben tomarse con el estómago vacío. Otros medicamentos penetran mejor a la sangre, si el estómago está lleno, es por ello que deben tomarse con alimentos. Existen otros tipos de medicamentos antirretrovirales, que no importa si los tomas con o sin alimentos.

Las instrucciones de cada medicamento te indican cuántas pastillas debes tomar, cuándo y cómo, para que haya suficiente cantidad de medicamento antirretroviral en tu sangre y puedan cumplir con su función de mantener a raya o controlado el VIH. Si tú saltas o se te olvida una dosis, o no tomas la dosis completa o no sigues las instrucciones alimenticias, los niveles del medicamento en la sangre disminuirán y el medicamento no cumplirá con su efecto.

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

La mejor manera de mantener al VIH bajo presión, es que tomes o ingieras los medicamentos antirretrovirales como te lo prescribió tu médico/a tratante, siguiendo un horario y las instrucciones alimenticias.

¿Cómo puede tu VIH desarrollar resistencia a los medicamentos antirretrovirales?

Como se dijo anteriormente, se produce resistencia, cuando el virus comienza a mutar y te encuentras tomando medicamentos antirretrovirales y además, cuando tus valores de carga viral se eleven.

Si por ejemplo, tu carga viral está por encima de 500 copias, en menos de dos meses, quizás puedas requerir de un cambio de tratamiento. Es necesario que tu médico tratante investigue ¿por qué tus resultados no son los más óptimos posibles?. Deberá prescribirte la realización de las pruebas de resistencia, entre las cuales cabe mencionar, pruebas de Fenotipo y Genotipo, las cuales identifican a que tipo de medicamento antirretroviral tu VIH presenta resistencia y también miden la sensibilidad de tu VIH en cuanto a un número amplio de fármacos antirretrovirales.

Resistencia cruzada o multiresistente

Es cuando el VIH se hace resistente a varios medicamentos antirretrovirales al mismo tiempo, incluso a aquellos fármacos que nunca se haya tomado.

¿Cómo se puede evitar la resistencia viral?

La mejor alternativa para evitar la resistencia viral, es lograr el cumplimiento de la toma de tus medicamentos antirretrovirales, tal como los prescribió tu médico/a tratante. Esto además de obtener el beneficio a largo plazo, también logrará mantenerte la Carga Viral Indetectable, es decir por debajo de 50 copias/ml, usando pruebas de carga viral de medición ultrasensible.

Es preciso que te asegures que tu terapia antirretroviral sea lo bastante potente como para reducir el riesgo de que tu VIH desarrolle resistencia a cualquiera de los antirretrovirales. Consulta con tu médico/a tratante.

¿Cómo saber si tu VIH está desarrollando resistencia a los antirretrovirales?

- Cuando los valores de la carga viral se incrementan de forma significativa, progresiva y constante.
- Cuando los niveles de CD4 se disminuyen de forma significativa, progresiva y constante.
- Cuando los resultados de las pruebas de resistencia viral así lo determinan.
- Cuando tú no estás cumpliendo regularmente con tus compromisos con la ingesta del tratamiento antirretroviral, es decir cuando no se cumplen fielmente con el horario, dosis, cambios en la alimentación, entre otros.

ADHERENCIA A LOS MEDICAMENTOS ANTIRRETROVIRALES

“Adherencia para la terapia VIH significa respetar fielmente el horario de la toma de píldoras y todas las dosis de medicamentos prescritos, más específicamente es cuando una persona que vive con VIH/Sida cumple con exactitud la toma de sus medicamentos antirretrovirales, de acuerdo a las indicaciones de su médico tratante, incluyendo horarios y los cambios alimenticios a seguir”¹.

Es importante que la persona reconozca la importancia de cumplir con la toma de su terapia antirretroviral, ya que se controlará la progresión o multiplicación del VIH en el organismo, aumentarán las células CD4 del sistema inmunológico, disminuirá la carga viral, reducirá los efectos secundarios y por ende, incrementará la calidad de vida, evitará la creación de resistencia viral, no aparecerán enfermedades oportunistas e incluso la etapa SIDA.

En tal sentido, es indispensable que la persona que vive con VIH/Sida haga todo lo posible que esté a su alcance, siendo entre ellos asumir su compromiso y responsabilidad consigo mismo, a través de la elaboración de una rutina que le ayude a adaptarse a ese nuevo hábito o estilo de vida diario. Lo anterior significa cumplir con la toma de los medicamentos a su justa hora, tomar en cuenta las consideraciones dietéticas dependiendo del tipo de antirretroviral que estés tomando para así, lograr el incremento de la efectividad del tratamiento. Recordemos que existen algunos antirretrovirales que se deben ingerir sin comidas y otros con comidas.

El cumplimiento del tratamiento antirretroviral en un principio puede ser difícil, ya que la persona deberá tomar un número de pastillas que no estaba acostumbrada a tomar anteriormente. En algunos casos, la persona puede necesitar de apoyo externo, tales como uso de alarmas electrónicas, recordatorios escritos y verbales por parte de amigos/as y familiares, entre otros.

Si éste es tú caso, es importante que dispongas del tiempo y el espacio para analizar y planificar los ajustes necesarios que implica tomarse adecuadamente tus medicamentos antirretrovirales. Te sugerimos acudir a tu médico/a tratante para que te ayude en esta tarea. Si en cambio eres de las personas que ya inició su tratamiento antirretroviral, y aún no ha logrado la adherencia esperada, es importante que leas cuidadosamente la presente información y la adaptes a tus necesidades personales para que logres cumplir con tu tratamiento.

Factores que Influyen en la Adherencia

Los factores están asociados a la persona, a la condición de salud, al esquema de tratamientos y al equipo médico asistencial.

- **Personas:** Características como la edad, sexo, raza, ocupación, nivel educativo, entre otros, son factores que influyen en la adherencia en una persona. El poseer un domicilio fijo, tener una familia, pareja o amigos/as es un factor que facilita la adherencia. Algunos adultos/as presentan mayor y mejor adherencia al tratamiento, que aquellos adultos mayores de 75 años o menores de edad en quienes se ha observado que su adherencia es muy baja. De igual modo, sucede con consumidores de drogas

¹ Villegas, W., 2002

recreativas (marihuana, cocaína, piedra, crack, y muchas más), por presentar una situación compleja, que incluye en la mayoría de los casos trastornos psiquiátricos y sociales significativos.

La ansiedad y la depresión son enemigos poderosos al cumplimiento del tratamiento. Estudios realizados en personas con VIH que tomaban zidovudina/AZT y que presentaban depresión o marcada ansiedad, el nivel de adherencia era muy poca. Mientras aquellos que no presentaban ninguna de las emociones citadas, su nivel de cumplimiento de adherencia era mayor del 81%.

El abuso del alcohol (alcoholismo) se ha identificado como un factor asociado al mal cumplimiento en la toma de los medicamentos. Muchas personas con VIH que consumen alcohol habitualmente tienden a no tomarse o saltarse sus dosis de antirretrovirales, debido al olvido que causa el alcohol. En este caso, se hace necesario considerar la asistencia psicológica o psiquiátrica.

Las creencias, actitudes y valores que las personas con VIH tienen con respecto a los medicamentos antirretrovirales, a los problemas de salud y al equipo asistencial (médicos, enfermeras, farmacéuticos) son factores determinantes a la hora de empezar el tratamiento prescrito por el/la médico/a.

Es importante que la persona con VIH visualice o perciba el beneficio potencial que trae el tomar sus medicamentos antirretrovirales y él hacerlo de la manera correcta en su vida. En definitiva, la persona constituye un complejo sistema de conductas, en la que intervienen numerosos factores que inciden en el cumplimiento efectivo del tratamiento.

- **Condición de salud:** El proceso de adherencia o cumplimiento del tratamiento es diferente en cada una de las personas, ya bien sea cuando está en la fase sintomática (presenta síntomas asociados al VIH) o cuando es asintomática (no presenta ningún síntoma).

El mayor deseo de una persona portadora del VIH es mantenerse saludable, mantenerse activa y productiva, alcanzar los valores normales de los CD4 y reducir los valores de carga viral hasta niveles indetectables, es decir menores a 50 copias de ARN del VIH.

- **Esquemas de tratamientos:** Antes que las personas con VIH/Sida inicien sus esquemas de tratamientos, necesitan manejar información en cuanto a su dosificación, efectos secundarios, medicamentos contraindicados, alimentos que se deben o no consumirse cuando se toman los antirretrovirales. Esto con la finalidad de decidir el mejor esquema de tratamiento que se adecue a su nueva rutina para lograr la mejor eficacia y absorción de su organismo a los diversos tipos de medicamentos.

Asimismo, también se requiere previamente analizar su estilo de vida para lograr la mejor adaptación posible al tratamiento y evitar alguna interferencia con las comidas, horas de sueño, horario del trabajo y de los estudios, como demás asuntos relacionados con su vida social. Es por ello que te recomendamos elabores un plan de tus actividades diarias que incluya el horario de la toma de tus antirretrovirales, esto te resultará más beneficioso y práctico para que adaptes tu terapia antirretroviral a tu estilo de vida.

Existen personas que les molesta tomar pastillas, que no soportan comer a la hora de tomarse sus pastillas o le desagradan tomar grandes cantidades de agua al día. Existen otras personas que le resulta incomodo tomar sus antirretrovirales en los sitios de trabajo, estudios y lugares públicos.

En caso que cualquiera de estas situaciones sea similar a la tuya, es preciso que busques alternativas como mentalizar y aceptar que los antirretrovirales contribuyen a mantenerte en buen estado de salud; ingerir comidas ligeras y de tu gusto (yogurt, gelatinas, galletas, caramelos, etc.); ingerir diferentes tipos de jugos de tu agrado. Si llegas a estar en lugares públicos, localiza algún baño o lugar apartado donde puedas tomarte con toda tranquilidad tus medicamentos.

También necesitas conocer que los antirretrovirales pueden producirte algunos efectos secundarios y que permanecen por pocas semanas. Algunos de estos efectos tales como vómitos, diarreas, fiebre, náusea, entre otros, pueden disminuirse y llegar a ser controlados con medicamentos específicos para tal finalidad. Pregúntale a tu médico/a tratante cuáles son los posibles efectos secundarios que producen tus antirretrovirales como también, aquellos medicamentos que requieres para controlarlos.

Si crees que la combinación de tus medicamentos antirretrovirales es muy compleja, tal vez consigas junto a tu médico/a tratante alguna combinación más sencilla adecuada para ti.

- **Relación con tu médico/a tratante y el resto del equipo de salud:** La relación que se establece entre el equipo de salud y la persona que vive con VIH es de suma importancia. Muchas personas que viven con VIH/SIDA señalan que debe existir como una especie de magia entre ambas partes, ya que de lo contrario, apunta a que se establezca un rechazo a la aceptación de los medicamentos antirretrovirales y por ende, a la incorrecta ingesta de los mismos.

Se ha determinado en varios estudios que establecer relaciones donde no existe confianza, ni comunicación adecuada entre otras, dificultan notablemente la adherencia. Por lo tanto, entre el equipo de salud y la persona con VIH debe existir buen trato, respeto y seguridad, ya que este valioso equipo de profesionales de la salud es un verdadero aliado en la calidad de vida de las personas que viven con VIH/SIDA.

Asimismo, los profesionales de la salud de los centros de salud públicos o privados tienen el deber de estar capacitados en aspectos clínicos sobre el VIH/Sida como el de brindarte un trato digno y humano. Un/a buen/a médico/a es aquel/lla que te suministra información detallada y clara de tu condición de salud y de tu tratamiento. Es aquel/lla que permite que tú participes de forma conjunta en la toma de decisiones, valora y respeta tus puntos de vista. En este último punto, es necesario que la persona deje la actitud pasiva y sea actor clave en su proceso de vivir con VIH+.

Tipos de Adherencia

Adherencia Óptima:

Un elemento clave para lograr una buena adherencia es que los horarios establecidos para la ingesta de los medicamentos antirretrovirales se adecuen a la rutina y realidad de las personas. Lo anterior permitirá llevar una vida cotidiana con las menores alteraciones posibles y conservar una buena calidad de vida. Es preciso informar que al menos se debe tomar el 95% de la dosis mensual de los medicamentos para que estos sean efectivos para controlar la replicación del VIH.

Una buena Adherencia requiere:

- **Información:** Son elementos claves para una buena adherencia el manejo de información adecuada sobre los tratamientos antirretrovirales, el desarrollo de capacidades de la persona, la comprensión y aplicación de conocimientos sobre el tratamiento y sus efectos secundarios. Realizar

preguntas al equipo de salud y mantenerse periódicamente informados/as para ampliar nuestro conocimiento, conduce a mejorar nuestra adherencia a los antirretrovirales.

- **Consentimiento Informado:** La decisión de iniciar la terapia debe provenir del consentimiento informado de la persona que vive con VIH, en común acuerdo con el/la médico/a y/o personal de salud. El desarrollo de una relación de confianza entre las partes es una prioridad para estas decisiones y para la formulación de propuestas que permitan abordar problemas en el proceso de la adherencia a una terapia antirretroviral.

- **Horarios Adecuados:** Los horarios adecuados que consideran los hábitos de vida para la ingesta de los medicamentos antirretrovirales, deben ser definidos por la persona con VIH en conjunto con su médico(a) y/o el personal de salud. También se requiere que la persona sea consciente de su propia rutina diaria a fin de poder establecer el horario más conveniente.

- **Compromiso consigo mismo/a:** Tomar medicamentos antirretrovirales requiere de un compromiso consigo mismo/a y con la salud propia, pues es necesaria la constancia y el autocuidado permanente. Esto también se ve reflejado en la regularidad con que asistimos a los controles médicos, a los cuales siempre debemos asistir. Cuando nos sintamos desanimados/as o deprimidos/as, es conveniente comunicarlo sin temor al personal de salud que nos atiende, para incorporar acciones que eviten una depresión importante. Nuestra salud mental y estado anímico es una prioridad, junto con nuestras ganas de vivir, para ayudarnos a tener la mejor adherencia.

- **Estrategias recordatorias:** Se deben buscar estrategias que permitan recordar oportunamente el momento para la ingesta de los medicamentos (reloj con alarma, una persona amiga /cercana que nos recuerde, por ejemplo, la llamada telefónica o envío de mensaje de texto por el celular de una persona amiga en la hora que debemos tomar el antirretroviral).

- **Consejería entre pares/personal de salud:** Favorece a la adherencia el recurrir a la experiencia de otras personas que toman la terapia antirretroviral y del personal de salud. Estas personas han tenido entrenamiento en el tema y pueden ayudarte para detectar problemas frecuentes, compartir experiencias y buscar posibles soluciones en conjunto.

Una Mala o baja Adherencia:

Se dice que una persona tiene mala adherencia cuando no logra tomar los medicamentos de acuerdo al horario y modo establecido conjuntamente con su médico/a. El desorden, el olvido y la irregularidad en la ingesta de los medicamentos antirretrovirales tienen como consecuencia que éstos no surtan el efecto esperado o deseado, y que el VIH pueda generar resistencia a ellos. Por esto se ha insistido en que el elemento clave para lograr una buena adherencia, es que los horarios de ingesta se adecuen a la realidad de las personas, de manera tal, que este horario pueda ser integrado al vivir cotidiano y la toma de medicamentos sea constante en el tiempo.

Problemas con la Adherencia:

Es importante que le informes inmediatamente a tu médico/a acerca de cualquier problema que estés teniendo con tu plan de tratamiento. Si llegas a experimentar efectos secundarios desagradables, tal vez necesites un ajuste en la dosis o un cambio de tu terapia antirretroviral. Si te saltas dosis es un signo de que tu plan de tratamiento es muy complicado o poco realista para seguirlo. Habla con tu médico/a tratante acerca de otras opciones de tratamiento. Tu médico/a debe mantenerse informado/a para

ayudarte a que te beneficies al máximo de tu terapia antirretroviral y recetarte opciones de tratamiento adecuadas.

Es frecuente que a la mayoría de las personas bajo esquemas de antirretrovirales se les olviden o se retrasen en la toma de una dosis de forma ocasional. Sin embargo, esta práctica debe ser evitada, ya que a la larga puede convertirse en un “hábito normal” o parte de su rutina diaria.

Si se te olvida tomar tus medicamentos antirretrovirales con frecuencia, te recomendamos acudir a tu médico/a tratante y/o consejeros/as especializados/as en VIH/Sida para que te ayuden a identificar aquellos factores que inciden en este mal hábito e implementar nuevas estrategias que te permitan el correcto cumplimiento de la toma de tu terapia.

Técnicas para determinar la Adherencia a los Antirretrovirales

- **Asistencia a las citas:** Tu médico/a tratante deberá llevar un control acerca de la cantidad de citas que has perdido o no has asistido. Esto le informará al /la médico/a si estás motivado/a a recibir control médico y por ende, a la adherencia o apego al cumplimiento de tu tratamiento.
- **Recuento de la medicación sobrante:** Consiste en contar el número de pastillas o unidades del medicamento antirretroviral que quedan en el envase. Si se conoce la fecha en qué iniciaste tu tratamiento y la fecha en que recibiste tus antirretrovirales, se puede establecer una medida para determinar si estás haciendo adherencia o no.
- **Evolución clínica y datos analíticos:** Determinados datos clínicos y/o de laboratorio pueden hacer sospechar acerca de un mal cumplimiento con el tratamiento, o sospechar que la persona no está cumpliendo adecuadamente con el tratamiento. También los resultados reflejados en el examen de carga viral o exámenes de CD4 pueden indicar que no hay adherencia.

Estrategias para lograr la Adherencia

<p>Práctica con anterioridad: Implementa un horario de las dosis de antirretrovirales que te han sido prescritas antes de comenzar a tomarlas. Esto te ayudará a tener confianza de que podrás lograr la adherencia a tu tratamiento. Ej.: Muchas personas han sugerido sustituir dulces por medicamentos.</p>	<p>Edúcate acerca de los antirretrovirales: Lee las hojas de información que los mismos traen, infórmate por adelantado de los posibles efectos secundarios. Revisa y lee revistas y folletos especializados que existen en las organizaciones No Gubernamentales (ONGs).</p>
<p>Integra tu esquema de tratamiento a tus actividades cotidianas: Ajusta tus antirretrovirales a tu vida, en vez de tu vida a los medicamentos. Usa una actividad diaria específica, una de esas que haces sin fallar, como si fuera un hábito y así aprovechas y te tomas tus medicamentos antirretrovirales. Ej.: Hora en que comúnmente desayunas; hora en la que tienes que</p>	<p>Cuenta todos tus medicamentos en dosis diarias para toda una semana: Adquiere un pastillero con varios compartimentos y divídelo con las dosis que debes tomar en durante el día, según las indicaciones de tomas prescritas por tu médico/a tratante.</p>

<p>ir a tu trabajo y/o estudios; horario en que habitualmente te bañas; te acuestas a dormir o ves tú programa favorito en la televisión.</p>	
<p>Usa una red de apoyo: Es importante que establezcas una sistema o red de apoyo que te recuerde tomar tus antirretrovirales. Esta red de apoyo, por ejemplo, es similar a lo que se denomina “pareja de tratamiento” (amiga/o, hermano/a, pareja, etc.), donde cada miembro que tu elijas deberá recordarte diariamente que debes tomarte tus medicamentos a través de llamadas telefónicas o mensajes orales o envío de textos por el celular.</p>	<p>Usa un estuche pastillero electrónico para pastillas, reloj o alarma: Son importantes para recordarte la hora exacta de la toma de tus antirretrovirales. Actualmente existen en el mercado una amplia gama de estos artefactos que son indispensables para lograr una buena adherencia.</p>
<p>Planifica con anticipación tu privacidad: Si te encuentras en un lugar público o con personas que no deseas que se enteren de tu condición de vivir con VIH, te sugerimos que ubiques un lugar privado en el que puedas tomar con tranquilidad tus antirretrovirales. Con esto evitarás preocupaciones, ansiedades y que te vean otras personas.</p>	<p>Intégrate o crea una Red de Apoyo: Al inicio y durante la toma de tus antirretrovirales, te recomendamos integres o crees un grupo de auto apoyo. Esta red te servirá como a otras personas expresar tus necesidades emocionales y compartir experiencias y vivencias con otras personas con tu misma condición de salud.</p>
<p>Usa un planificador diario en tu agenda: Dentro de tu agenda o cuaderno de anotaciones, establece diariamente tu propia planificación sobre los requisitos de medicación. Recuerda que ese es un compromiso que tienes contigo mismo/a.</p>	<p>Si consumes drogas: Acude a tu médico/a tratante para que te oriente y explique las interacciones de tus antirretrovirales con las drogas (alcohol, marihuana, cocaína, entre otras).</p>
<p>La confidencialidad de tus antirretrovirales: Almacenar y tomar los medicamentos puede ser un serio problema para algunas personas que no desean revelar su condición de vivir con VIH a otras personas. Te sugerimos localices un lugar donde almacenes tus pastillas. Ej.: Alguna gaveta que puedas asegurar con llave. Tómate las píldoras en el baño para que nadie te vea.</p>	<p>Planifica de antemano los fines de semanas, vacaciones y fiestas: Muchas personas dejan de tomar sus antirretrovirales cuando están lejos de sus casas, lo que nos es recomendable. Para evitar este tipo de situaciones, planifica tus dosis exactas en un pastillero, además programa tener una reserva o “colchón”. Ej.: Si te vas de viaje el fin de semana, lleva siempre contigo 2 o 3 días extras de antirretrovirales.</p>
<p>Evalúa tu terapia antirretroviral: Es importante que aproximadamente dos semanas después de iniciar tu tratamiento, revises el horario que elegiste para tomar tus medicamentos y el horario</p>	<p>Cuando viajes lleva contigo todas tus medicinas: Cárgalas en un bolso de mano o morral. Si las llevas en las maletas, corres con el riesgo que puedan perderse o que no lleguen a su</p>

que tienes para tus actividades cotidianas.	destino.
<p>Realiza una lista de las dosis tomadas: Anota las dosis que hayas tomado, escribe cómo te sientes con respecto a la toma de tus antirretrovirales. Se recomienda le muestres esta lista a tu médico/a y a consejeros/as para que te ayuden a superar posibles emociones que estén afectando tu ánimo.</p>	

MIDIENDO LA ADHERENCIA A LOS ANTIRRETROVIRALES

El presente test o cuestionario para medir la Adherencia a los medicamentos antirretrovirales es un instrumento que fue elaborado por la **RVG+ Red Venezolana de Gente Positiva** en el año 2000. Posteriormente en el 2006, fue actualizado para ser administrado a las liderezas y líderes que asistieron al “III Encuentro Venezolano de Personas que viven con VIH/Sida, realizado en septiembre en la ciudad de San Felipe, estado Yaracuy. Este cuestionario puede brindarte información acerca del nivel de adherencia que tienes a tus medicamentos antirretrovirales y el cual lo presentamos a continuación:

Instrucciones para responder el cuestionario:

- 1.- El test se divide en tres (3) secciones.
- 2.- Lee cuidadosamente cada una de las preguntas que se te formulan a continuación.
- 3.- Solo debes marcar con una equis “X” en la casilla de tu preferencia.
- 4.- No dejes ninguna pregunta sin responder.
- 5.- Puedes realizar este test cada mes si así lo deseas.
- 6.- Responde con honestidad, de ti depende que los resultados que obtengas del presente test te permitan valorar cómo es tu adherencia a los medicamentos antirretrovirales.

CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LOS MEDICAMENTOS ANTIRRETROVIRALES	
SECCIÓN I	1.- ¿Conoces el nombre de los medicamentos antirretrovirales que tomas? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	2.- ¿Ayer olvidaste tomar alguna pastilla de tus antirretrovirales? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	3.- ¿En los 6 días anteriores se te olvidó tomar alguna pastilla de antirretroviral? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	4.- ¿En los 30 días anteriores se te olvidó tomar alguna pastilla de antirretroviral? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	5.- ¿Ayer tomaste a destiempo alguna pastilla o dosis de tus antirretrovirales? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	6.- ¿En los últimos 6 días anteriores tomaste a destiempo alguna pastilla o alguna dosis de tus antirretrovirales? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
	7.- ¿En los últimos 30 días anteriores tomaste a destiempo alguna pastilla o alguna dosis de tus antirretrovirales? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

SECCION II	<p>8.- Si este fuera tu caso, ¿cuándo consumes drogas (alcohol, marihuana, cocaína, piedra, antidepresivos, tranquilizantes, entre otras)?:</p> <p>a.- A propósito no te tomas las pastillas <input type="checkbox"/></p> <p>b.- Te tomas los antirretrovirales junto con alguna de estas drogas <input type="checkbox"/></p> <p>c.- Se te olvida tomarte los antirretrovirales <input type="checkbox"/></p> <p>d.- Te tomas los antirretrovirales a destiempo <input type="checkbox"/></p> <p>e.- Te tomas los antirretrovirales igualmente <input type="checkbox"/></p> <p>9.- ¿Cuándo estás en tu lugar de trabajo, estudios o en sitios públicos?:</p> <p>a.- A propósito no te tomas los antirretrovirales <input type="checkbox"/></p> <p>b.- Te tomas los antirretrovirales en lugares donde nadie te vea <input type="checkbox"/></p> <p>c.- Estás tan ocupado/a que se te olvida tomarte los antirretrovirales <input type="checkbox"/></p> <p>d.- Te tomas los antirretrovirales a destiempo <input type="checkbox"/></p> <p>e.- Te tomas los antirretrovirales igualmente sin importarte donde te encuentres <input type="checkbox"/></p> <p>10.- ¿Cuándo estás de vacaciones?:</p> <p>a.- A propósito no te tomas los antirretrovirales <input type="checkbox"/></p> <p>b.- Te tomas los antirretrovirales en lugares donde nadie te vea <input type="checkbox"/></p> <p>c.- Estás tan entretenido/a que se te olvida tomarte los antirretrovirales <input type="checkbox"/></p> <p>d.- Te tomas los antirretrovirales a destiempo <input type="checkbox"/></p> <p>e.- Te tomas los antirretrovirales igualmente sin importare donde te encuentres <input type="checkbox"/></p> <p>11.- ¿Cuándo estás enfermo/a se te dificulta tomar tus antirretrovirales?</p> <p>a.- Siempre <input type="checkbox"/> b.- A veces <input type="checkbox"/> c.- Nunca <input type="checkbox"/></p>
SECCION III	<p>12.- ¿Cuándo tienes mucho sueño o te quedas dormido/a, se te dificulta despertarte a tiempo para tomar tus antirretrovirales?</p> <p>a.- Siempre <input type="checkbox"/> b.- A veces <input type="checkbox"/> c.- Nunca <input type="checkbox"/></p> <p>13.- ¿Se te ha dificultado tomar tus antirretrovirales cuando presentas efectos secundarios?</p> <p>a.- Siempre <input type="checkbox"/> b.- A veces <input type="checkbox"/> c.- Nunca <input type="checkbox"/></p> <p>14.- ¿Se te ha dificultado tomar tus antirretrovirales cuando estás deprimido/a?</p> <p>a.- Siempre <input type="checkbox"/> b.- A veces <input type="checkbox"/> c.- Nunca <input type="checkbox"/></p> <p>15.- ¿Se te dificulta tomar tus antirretrovirales porque recientemente te han cambiado la rutina de tu terapia antirretroviral?</p> <p>a.- Siempre <input type="checkbox"/> b.- A veces <input type="checkbox"/> c.- Nunca <input type="checkbox"/></p> <p>16.- ¿Tu médico/a tratante te informa sobre las razones e importancia de la adherencia o cumplimiento de tu tratamiento antirretroviral?</p> <p>a.- Siempre <input type="checkbox"/> b.- A veces <input type="checkbox"/> c.- Nunca <input type="checkbox"/></p> <p>17.- ¿Tu farmacéutico/a o persona dispensadora de tus medicamentos antirretrovirales te ha hablado acerca de la importancia de la adherencia o cumplimiento del tratamiento antirretroviral?</p> <p>a.- Siempre <input type="checkbox"/> b.- A veces <input type="checkbox"/> c.- Nunca <input type="checkbox"/></p>

Instrucciones para conocer el nivel de Adherencia a tus Medicamentos Antirretrovirales

Después de completado el cuestionario, suma los puntos obtenidos de la siguiente forma:

SECCION I	<p>Puntajes para las preguntas Nº 1 a la Nº 7:</p> <p>Marcaste “SI”, calificación de la pregunta = 0 punto Marcaste “NO”, calificación de la pregunta = 5 puntos</p>
SECCION II	<p>Puntajes para las preguntas Nº 8 a la Nº 11:</p> <p>Marcaste “a”, calificación de la pregunta = 0 punto Marcaste “b”, calificación de la pregunta = 5 puntos Marcaste “c”, calificación de la pregunta = 0 punto Marcaste “d”, calificación de la pregunta = 0 punto Marcaste “e”, calificación de la pregunta = 5 puntos</p>
SECCION III	<p>Puntajes para las preguntas Nº 12 a la Nº 18</p> <p>Marcaste “Siempre”, calificación de la pregunta = 0 punto Marcaste “A veces”, calificación de la pregunta = 0 punto Marcaste “Nunca”, calificación de la pregunta = 5 puntos</p>

Puntaje	Nivel de Adherencia
0 a 30 puntos obtenidos	<p>ESTADO DE ALARMA. Este puntaje indica que tu ADHERENCIA ES BAJA O NULA. Te recomendamos solicitar de inmediato ayuda a tu médico/a tratante o a tu consejero/a en VIH/Sida para que juntos diseñen una estrategia inmediata para mejorar tu adherencia a los medicamentos antirretrovirales.</p>
35 a 70 puntos obtenidos	<p>Indican que tu ADHERENCIA ES MEDIANA O MODERADA. Te sugerimos revises tus estrategias sobre adherencia a los medicamentos antirretrovirales. Recuerda que la mejor opción es que mantengas tu adherencia es el nivel alto.</p>
75 a 100 puntos obtenidos	<p>FELICITACIONES, este puntaje indica que tu nivel de ADHERENCIA ES ALTA. Lo que quiere decir que estás cumpliendo fielmente con las pautas o exigencias necesarias en la toma de tus medicamentos antirretrovirales.</p>

FUENTES CONSULTADAS

- VIH y su Tratamiento: Lo que Usted debe saber. HIV/AIDS Treatment Information Service. Septiembre 1999.
- Adherencia o Cumplimiento con el Régimen de Tratamiento; La importancia de tomar los medicamentos al pie de la letra. En PWAC NY SIDAahora. López D, Luis.
- Introducción a las terapias Combinadas; Introducción, Adhesión, resistencias, Combinaciones y Fármacos: Primera 2001 HIV i-Base y gTt.
- <http://html.rincondelvago.com/el-cancer-en-ninos.html>
- Médicos Sin Fronteras. Campaña para el Acceso a Medicamentos Esenciales, en Web site; www.accessmed-msf.org
- ONUSIDA: http://www.unaids.org/en/HIV_data/Epidemiology/epi_slides.asp 2006 Report on the Global Aids Epidemic, UNAIDS. Anexo 2: HIV and AIDS Estimates and data, 2005 ONUSIDA, http://www.unaids.org/en/HIV_data/Epidemiology/epi_slides.asp
- Cuidado pediátrico y Vih/Sida/adherencia. En site web; www.hopkins-aids.edu/brazil/speakers/hutton_span.html
- ¿Qué elementos del entorno del paciente afectan su adherencia? www.upch.edu.pe/tropicales/TARGA/adherencia
- Adherencia - Definición - WordReference.com en Site Web; www.wordreference.com/definicion/adherencia
- ADHERENCIA En Site Web: www.hepatitisc2000.com.ar/.../2007/07/30/estrategias-para-mejorar-la-adherencia-a-los-tratamientos/
- Adherencia en Site Web; www.aidsinfo.nih.gov/infoSIDA.
- Villegas, W., Apuntes sobre Investigación teórica sobre Adherencia. Acción Ciudadana Contra el Sida, Caracas – Venezuela 2002.
- Factores a considerar antes de iniciar una terapia Tomado de “Cuadernillos de Vivo Positivo, Chile, www.vivopositivo.org
- Guía de Uso de medicamentos Antirretrovirales 2da edición. Nieves A. Acción Ciudadana Contra el Sida ACCSI, Caracas, Venezuela.
- [Consejos importantes: Adherencia](http://www.alianza-vih.com/info_vih/consejos_adherencia). En Site Web; www.alianza-vih.com/info_vih/consejos_adherencia
- Adherencia terapéutica y factores psicosociales en pacientes, en Site Web; bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol23_01_07/mgi06107
- [¿Qué Significa Adherencia al Tratamiento? - The Body](http://www.thebody.com/content/art12838). En Site Web; www.thebody.com/content/art12838
- [Recomendaciones gesida/sefh/pns para mejorar la adherencia](http://www.msc.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/RECOADHjulio04Definitivo2.pdf). En Site Web; www.msc.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/RECOADHjulio04Definitivo2.pdf
- The Well Project: adherencia al medicamento, adherencia.contra el VIH, adherencia al horario, mujeres en Site Web; www.thewellproject.org/es_US/Treatment_and_Trials/Things_to_Consider/Women_and_Adherence.jsp;jsessionid=G
- [Salud para la Vida - Adherencia Terapéutica y modelos explicativos](http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=82), en Site Web; saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=82
- [Resistencias & Adherencia a los fármacos antirretrovirales](http://www.infosida.es/bgdisplay.jhtml?itemname=adherence_and_resistance), en Site Web; www.infosida.es/bgdisplay.jhtml?itemname=adherence_and_resistance
- [VIH Positivo.com - Resumen de noticias y novedades](http://www.vihpositivo.com/laadherenciaaltratamiento); La Adherencia al Tratamiento Antirretroviral En Site Web; www.vihpositivo.com/laadherenciaaltratamiento
- [Adherencia Terapéutica en el SIDA](http://gsdl.bvs.sld.cu/collect/sida/index/assoc/HASHebe7.dir/doc) En Site Web gsdl.bvs.sld.cu/collect/sida/index/assoc/HASHebe7.dir/doc
- Rodríguez N. Mala cabeza. Revista Lo+Positivo 37, primavera 2007 06/07/2007. España
- Hernández J. A Ciencia Cierta. La hora del cambio. Revista Lo+Positivo 37, primavera 2007 España, 06/07/2007
- Mazuela G. Una adhesión moderada a lopinavir podría mantener la supresión viral. 01/06/2007 La noticia del día.. España, 01/06/2007
- II Conferencia Internacional sobre Adhesión al Tratamiento del VIH en: Página web: www.iapac.org
- Mejías W. Mejor adhesión. Revista Lo+Positivo 23, octubre 2002, España, 20/11/2002 http://www.gtt-vih.org/actualizate/lo_mas_positivo