POZ
FACT SHEET

LA ADHERENCIA

¿QUÉ ES LA ADHERENCIA?

El tratamiento anti-VIH es un trabajo de equipo. Al igual que tú confías en que se haya comprobado que tus anti-retrovirales (ARV) son seguros y efectivos, tus ARV confían en que tú los tomarás correctamente y en el horario –siempre– para que ellos puedan proteger tu salud lo mejor posible. Esto se conoce como "adherencia al tratamiento". Y si bien suena fácil, a veces no lo es, aunque es muy importante.

No tomar los ARV correctamente puede permitir que el VIH mute y se vuelva resistente a los efectos de un medicamento (o combinación de medicamentos), lo que se llama "resistencia a los medicamentos". Esto puede causar que tus medicinas dejen de funcionar apropiadamente y limitar tus opciones futuras de tratamiento.

¿QUÉ DEBO SABER PARA LOGRAR UNA BUENA ADHERENCIA?

Ya sea que estés seleccionando un nuevo régimen ARV o que ya estés tomando medicamentos, asegúrate de entender cómo es que los debes tomar. Puedes preguntarle a tu doctor o farmacéutico lo siguiente:

- ¿Cuántas pastillas de cada uno de mis medicamentos debo tomar cada vez?
- ¿Cuántas veces al día debo tomar mis medicamentos, y a qué hora?
- ¿Debo tomar mis pastillas con el estómago vacío o debería tomarlas con comida?
- ¿Puedo tomar mis ARV con otras medicinas que estoy tomando? ¿Y con suplementos, hierbas o medicamentos de venta libre?
- ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar una dosis?

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI ADHERENCIA?

Existe una serie de problemas que pueden disminuir la capacidad de alguien para adherirse a un horario estricto de medicamentos. Al comunicarte con tu proveedor de atención médica, puedes identificar si existen obstáculos en tu camino, y diseñar estrategias para superarlos:

- **Régimenes complicados.** Las combinaciones de ARV son más potentes y efectivas que nunca en su tarea de ayudar a que las personas VIH positivas vivan vidas largas y sanas. Los régimenes de medicamentos también son más fáciles de tomar —hay que tragar menos dosis diarias y menos pastillas por día— que cuando se regularizó la toma de una combinación de medicamentos 10 años atrás. Si un régimen simplificado, incluyendo un régimen que sólo se debe tomar una vez al día, te resulta útil, consulta con tu proveedor de atención médica.
- **Depresión y estrés.** Los estudios muestran que las personas que están deprimidas o que viven vidas caóticas pueden tener más dificultades con la adherencia. Afortunadamente, la depresión es tratable y los supervisores de casos de las organizaciones locales de servicios para SIDA (ASO, por sus siglas en inglés) quizás puedan ayudarte a reducir el estrés y el caos en tu vida.
- **Frascos de medicamentos vacíos.** A todos nos ha sucedido: tomamos la última pastilla del frasco en el día en que la farmacia está cerrada o nos enteramos de que va a demorar varios días preparar la receta. Cuando sólo te queden medicamentos para 5 días, llama y pide más. Y no sientas pánico si no tienes suficiente medicina o estás lejos de tu casa; a veces, en casos de emergencia, las farmacias pueden darte medicamentos para un par de días.

TIPS RÁPIDOS

A continuación brindamos métodos comprobados para que te mantengas en control de tus medicamentos

ADMINISTRA

Organiza tus medicamentos por adelantado con un pastillero semanal o mensual, o solicita que tu farmacia los "organice" para ti.

USA ACCESORIOS

Los pastilleros o relojes portátiles con alarma pueden ayudar a que mantengas la adherencia cuando estés viajando.

PRACTICA

Algunos se preparan para un nuevo régimen anti-VIH practicando con caramelos por una semana, para identificar con anticipación qué problemas pudieran tener.

PONTE TÚ PRIMERO

A veces nos desorganizamos con nuestras responsabilidades hacia los demás, como la familia o el trabajo. Si por ellos olvidas tomar tus dosis, pide ayuda.

CERCA DE TI

Mantén los medicamentos cerca de algo que uses consistentemente, como el cepillo de dientes, la cafetera o un reloj alarma.

ANTICÍPATE

Pregúntale a tu doctor con anticipación, qué deberías hacer si te das cuenta de que olvidaste una dosis.

Busca más hojas informativas en POZ.com