

“DE TI DEPENDE” **EL TRATAMIENTO CONTRA EL VIH** **EN TU VIDA DIARIA**

1.¿Qué es el tratamiento antirretroviral combinado?

Es un tratamiento que consiste en la combinación de varios medicamentos que actúan contra el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Las combinaciones que se utilizan no siempre son las mismas. Que se elijan unas u otras va a depender de la situación clínica del paciente, de si ha

recibido o no anteriormente medicación antirretroviral y de otros factores que el médico suele valorar.

2.¿Qué se consigue con este tratamiento ?

La terapia combinada no elimina completamente el VIH del cuerpo, pero evita el daño que el virus puede causar en el sistema inmunitario. El tratamiento reduce la cantidad de virus en sangre (lo que podemos medir por la carga viral) y aumenta la cantidad de linfocitos T4 (son nuestras defensas y se miden por los CD4).

Gracias a ello, se retrasa la progresión de las personas infectadas a sida y se aumenta su supervivencia.

Para ello, es imprescindible que exista siempre (de continuo) medicamento en sangre.

3.-¿Cuándo empezar a tomar la terapia combinada

El inicio del tratamiento antirretroviral es una decisión que deben tomar juntos el médico y el paciente.

No obstante, antes de iniciar la terapia combinada, la persona infectada debe saber que el tratamiento va a suponer un importante cambio en su vida y debe estar **convencido** de poder asumir este cambio: **tendrá** que

someterse a un horario, tener cuidado con las comidas, saber que pueden aparecer efectos secundarios, etc.

Hay que plantearse el tratamiento antirretroviral **a largo plazo**, como algo que va a durar mucho tiempo y que va a exigir **una rutina diaria muy disciplinada**.

Mientras no se esté seguro de poder asumir estos cambios, **probablemente** es mejor esperar a iniciar el tratamiento.

4. ¿Puede fallar el tratamiento antirretroviral combinado?

El tratamiento antirretroviral **sólo es eficaz** si se toman las dosis tal y como lo ha indicado el médico.

El tratamiento puede fallar si:

- No se toma de continuo
- No se toma en las dosis recomendadas
- No se toma a las horas ni de la manera indicadas
- Se interrumpe durante uno o varios

días

- Se producen interacciones con otros medicamentos.

Si los antirretrovirales no se toman **de continuo** (siempre) y **adecuadamente** (de la forma en que se han recomendado), la cantidad de medicamento en sangre puede ser insuficiente para frenar la multiplicación del VIH. Esto favorece que el virus pueda hacerse resistente a esos fármacos. En consecuencia, los medicamentos dejan de ser eficaces y además, se limitan en el futuro las posibles combinaciones de agentes antirretrovirales.

5. ¿Qué significa una correcta adherencia al tratamiento?

Significa tomar los medicamentos **siempre, en el horario y en la forma en que han sido indicados.**

6. Razones por las que hay que tomar el tratamiento correctamente

- La **eficacia** del tratamiento combinado está **demostrada**. Si se toma el tratamiento correctamente, la cantidad de virus en sangre baja a cantidades muy pequeñas.
- Se ha demostrado que no tomar los medicamentos correctamente puede hacer fracasar el tratamiento, aumentando la cantidad de VIH en sangre y disminuyendo los linfocitos T4.
- Se ha visto que interrumpir el tratamiento o tomarlo incorrectamente puede traer consigo el desarrollo de infecciones oportunistas.
- En la actualidad el número de medicamentos antirretrovirales es limitado, por lo que puede ocurrir que si el tratamiento falla, no queden alternativas efectivas.
- Si el VIH de una persona se hace resistente a un medicamento antirretroviral, puede hacerse resistente a otros.

7. Dificultades para tomar correctamente el tratamiento

- Iniciar tratamiento puede ser para algunas personas un recordatorio de que es portadora del VIH o que está enferma.

- Algunas personas pueden padecer efectos secundarios a la medicación que pueden resultar desagradables. En la mayoría de los casos estos efectos **no son serios**.
- La toma de muchos comprimidos en un horario estricto y dependiente de los regímenes de comidas puede llegar a ser algo dificultoso, **aunque posible de llevar a cabo**.

8. ¿Cómo se deben tomar los fármacos?

A su hora

Es fundamental tener el hábito de tomar la medicación siempre a la misma hora.

- **¿y si se olvida de una dosis?** Si se ha olvidado una dosis y han pasado dos o tres horas, debe tomarse la dosis en ese momento. Si ha

transcurrido más tiempo, es mejor olvidarse de ella y continuar con las dosis siguientes, **pero nunca tomar doble cantidad de las mismas**.

- **Para acordarse de las horas, hay que:**
 - ⇒ Procurar integrar la toma de medicación con las actividades diarias (al levantarse, al acostarse, con las comidas, a la hora de llevar los niños al colegio, etc)
 - ⇒ Adquirir cajitas (pastilleros) en las que se pueden depositar los medicamentos de una semana entera. Así se puede comprobar si se ha olvidado alguna dosis.
 - ⇒ Recurrir al uso de relojes o agendas con alarmas o a diarios con horarios de toma de la medicación, para las horas que son más difíciles de recordar.

Con la frecuencia indicada

Tres tomas al día significa una toma cada ocho horas, **NO** una en el desayuno, en la comida y en la cena. Dos tomas al día equivale a una toma cada doce horas.

Con el régimen de comidas señalado

- **Estómago vacío/lleño**

Hay medicamentos que pueden tomarse con o sin alimentos, como se prefiera. Sin embargo otros necesitan ingerirse sin comida, **en ayunas, con el estómago vacío**. El estómago está vacío a las dos horas de comer. **Es importante recordar que la toma en ayunas significa que una vez tomado el medicamento hay que esperar por lo menos media hora para poder comer.**

- **¿Y si se tiene hambre, pero el estomago tiene que estar vacío?.** En este caso se puede tomar una tostada con jamón sin usar mantequilla o margarina, o cereales con leche desnatada.
- **¿Y si no se tiene hambre y el estomago tiene que estar lleno?**
Hay que procurar tomar algún alimento para favorecer la absorción del medicamento. Por ejemplo, puede servir un yogourt o un batido de leche entera.
- **¿Y si se vomita?**
Si se vomita dentro de la hora siguiente a haber tomado un medicamento, hay que volver a tomar la dosis. Si el vómito se produce dos horas después, no es necesario sustituir esa dosis.

¿Si se deja de tomar la medicación?

Dejar de tomar una medicación temporalmente o reducir la dosis durante algunos días facilita la creación de resistencias.

Nunca hay que hacerlo sin consultar previamente con el médico.

9. ¿Como mejorar la adherencia al tratamiento?

El tratamiento antirretroviral combinado va a ser siempre **individualizado y consensuado entre médico y paciente**. El estado de cada persona -situación médica y estilo de vida- puede afectar a la elección de la combinación de antirretrovirales.

Para mejorar la adherencia, la persona infectada puede

- Participar en la planificación de su tratamiento:
 - ⇒ conociendo los objetivos del tratamiento, los resultados esperados, los efectos secundarios y la probabilidad de que éstos aparezcan.
 - ⇒ colaborando en la elaboración de un plan acorde con su rutina diaria.
- Tener la medicación en un sitio visible para que no se le olvide. Puede utilizar sistemas como cajas compartimentadas (**pastilleros**) para guardar los comprimidos, alarmas, agendas electrónicas o diarios que le recuerden las tomas, etc.
- **Ser consciente de que pueden aparecer** efectos secundarios. Antes de iniciar la terapia es imposible predecir si se van a tener o no. Por ello, es aconsejable que se prepare ante esa posibilidad :
 - ⇒ Los efectos más comunes, si se producen, se dan en las dos primeras semanas del tratamiento. Debido a ello, durante este tiempo, es posible que uno se sienta incapacitado para realizar algunas tareas cotidianas.
 - ⇒ Preguntarle a su médico qué puede hacer para aliviar esos efectos.

- **Pedir ayuda y colaboración** a amigos o familiares. Algunas asociaciones disponen además de grupos de ayuda que pueden facilitar que el tratamiento sea más llevadero.

Atendiendo estas indicaciones se puede conseguir frenar la evolución de la infección, mejorar sensiblemente la situación clínica y sentirse mejor. Las medidas preventivas para evitar transmitir la infección deben mantenerse ya que:

- Carga viral indetectable **no significa** que no se pueda transmitir la infección.
- Las **resistencias a los antirretrovirales sí pueden transmitirse** y los fármacos dejarían de ser efectivos también para esa persona.

10. TELEFONOS DE INTERES

PLAN DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SIDA

Teléfono: 943-00.64.64

ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES

- Comisión Ciudadana anti-sida de Bizkaia. Tel: 94-416.00.55
- Comisión Ciudadana anti-sida de Araba. Tel: 945-25.77.66
- Asociación Ciudadana anti-sida de Gipuzkoa. Tel: 943-47.20.36
- Asociación Ciudadana de Lucha contra el sida y de autoapoyo entre los afectados, T4. Tel: 94-422.12.40.
- Asociación anti-sida "Harri Beltza" de Oiartzun. Tel: 943-49.35.44.
- Grupo de Autopoyo "Hies Ekimena" del Alto Deba. Tel: 943-79.26.99.
- Asociación anti-sida "Txo Hies" de Bermeo. Tel: 94-617.91.71.