

No te salgas de tu plan

Consejos para tomar tus medicamentos para el VIH



Estado de Nueva York
Eliot Spitzer, Gobernador
Departamento de Salud
Richard F. Daines, M.D., Comisionado

Tomar los medicamentos para el VIH es un gran paso en la lucha contra el virus. Estas drogas pueden reducir la cantidad de VIH en tu sangre a niveles muy bajos y ayudarte a mantenerte saludable. Pero debes tomarlas correctamente todas las veces o dejarán de funcionar contra el VIH. Este folleto te indica:

- Los diferentes tipos de drogas para el VIH.
- La importancia de tomar las drogas para el VIH a la hora correcta.
- Consejos para que te resulte más fácil cumplir con los horarios para tomar tus drogas para el HIV.

¿Por qué es tan importante tomar las drogas para el VIH a la hora correcta?

Cuando el virus VIH infecta tu cuerpo, hace copias de sí mismo. Las drogas para el VIH pueden ayudar a que el virus deje de reproducirse y pueden reducir la cantidad total de VIH en tu cuerpo. Pero si no las tomas a la hora correcta, cada día, dejarán de actuar contra el virus. Esto se conoce como **resistencia** a la droga.

Una vez que te vuelvas resistente a una droga para el VIH, deberás dejar de tomarla y cambiar a otra. Tomar todas tus drogas para el VIH en el momento correcto es la clave para mantener sus niveles de VIH bajos y evitar volverse resistente a ellas. Observar de manera estricta tu horario para tomar las drogas para el VIH se conoce como **adherencia**.

Recuerde estas palabras

Resistencia

Cuando un medicamento para el VIH no puede evitar que el virus VIH se reproduzca.

Adherencia

Cumplir con el horario para tomar los medicamentos para el VIH.

Habla con tu médico o proveedor de atención a la salud

Antes de comenzar a tomar drogas para el VIH, habla con tu médico o proveedor de atención a la salud acerca de los siguientes temas:

- Informa a tu médico o proveedor de salud sobre todos los otros medicamentos que tomas. Incluso los medicamentos de venta sin receta, como píldoras para el dolor de cabeza o hierbas y suplementos, pueden causar efectos secundarios y evitar que las drogas para el VIH actúen correctamente.
- Entiende bien el efecto de cada droga y el motivo por el cual la estás tomando.
- Informa a tu proveedor de atención a la salud cualquier problema que pudieras tener para observar los horarios. Pide consejo, trabajen en conjunto para elaborar un plan para tomar tus drogas según el horario.



Tomar diferentes tipos (clases) de drogas para el VIH

Hay tres clases de drogas para el VIH. Cada clase afecta el virus de distinta manera. Al comienzo de tu tratamiento, tu médico o proveedor de atención a la salud probablemente te indique dos clases diferentes de drogas para el VIH.



Las INTI son inhibidores nucleósidos y nucleótidos de la transcriptasa inversa. Interrumpen el primer paso que da el VIH para reproducirse.

Las INNTI son inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa inversa. Interrumpen el primer paso que da el VIH para reproducirse, pero de un modo distinto que los INTI.

Los IP son inhibidores de la proteasa. Interrumpen el último paso que da el VIH para reproducirse.

Los inhibidores de la fusión (o inhibidores de entrada) son drogas que impiden que el VIH ingrese a las células sanas.

Drogas de combinación de dosis fija. Existen algunas drogas que combinan dos o tres IP o INTI en una píldora. Una droga combina un INTI con dos INNTI. Estas drogas pueden ayudar a reducir la cantidad de píldoras que debes tomar y así facilitar el cumplimiento del horario.

A medida que aparecen en el mercado más de estas píldoras de "combinación", las personas con VIH pueden tomar menos píldoras.

Resistencia a toda una "clase" de drogas

Las drogas dentro de una clase actúan del mismo modo. Si te haces resistente a una droga para el VIH, puedes volverte resistente a todas las de esa clase. Esto puede suceder incluso si nunca has tomado ninguna otra droga incluida en esa clase.



Cómo comenzar:

Pregunta al farmacéutico

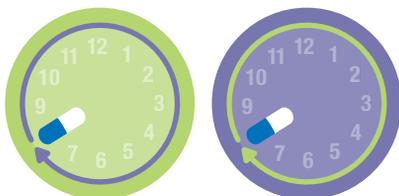
Cuando te den una receta, lee las instrucciones de inmediato, antes de salir de la farmacia. Consulta al farmacéutico. La receta te indica:

- La cantidad de droga que debes tomar (la dosis).
- La frecuencia con la que debes tomar la droga.
- Si debes tomar la droga con alguna comida o con el estómago vacío.
- Si debes mantener la droga en el refrigerador o guardarla en un paquete que la mantenga seca.
- Los posibles efectos secundarios de la droga. Si la droga puede causar efectos secundarios muy graves, el envase tendrá una advertencia especial "Black Box".
- Otras instrucciones especiales para tomar la droga.

Reglas para tomar las drogas para el VIH

Cada droga tiene sus instrucciones (reglas) sobre el modo de tomarla. Lee las instrucciones y síguelas al pie de la letra. A continuación aparecen algunas instrucciones comunes y su significado:

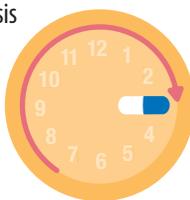
“Tomar dos veces al día” significa que debes tomar la primera dosis temprano a la mañana y la segunda 12 horas más tarde. Entonces, si tomas tu primera dosis a las 8 de la mañana, toma la segunda a las 8 de la noche.



“Tomar tres veces al día”

significa tomar las tres dosis con intervalos de 8 horas.

Si tomas la primera dosis al levantarte por la mañana, a las 7, deberías



tomar la segunda dosis 8 horas después, a las 3 de la tarde.



La tercera dosis deberías tomarla 8 horas después, a las 11 de la noche.



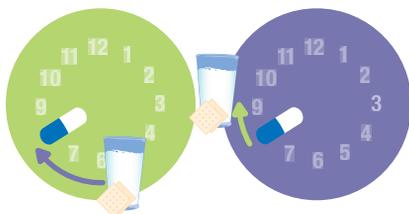
“Tomar con una comida” o **“Tomar con alimentos”**

significa que no debes tomar el medicamento con el estómago vacío. Si no deseas hacer una comida completa, trata de comer una merienda, como un sándwich con mantequilla de maní, galletas saladas con leche o una barra de granola con un yogurt.



“Tomar con el estómago vacío”

significa que debes tomar el medicamento al menos 1 hora antes o 2 horas después de comer una merienda o una comida.



¿Por qué la gente se salta las dosis de su droga para el VIH?

Los motivos más comunes para que la gente no tome sus drogas para el VIH son:

- Sentir malestar causado por los efectos secundarios.
- Olvidarse debido a sus horarios de trabajo o viaje.
- No recordar la cantidad de píldoras que deben tomar o si deben tomarlas con o sin alimentos.
- Interferencia de los horarios de descanso y comidas.
- Depresión u otros problemas de salud mental.
- Olvidar tomar o dejar de tomar los medicamentos para el VIH por consumir drogas o alcohol.
- No entender la importancia de tomar las drogas a horario.

Si tomas tus drogas a horario desde un comienzo, tienes más posibilidades de mantener el VIH bajo control desde el inicio. Así, no tendrás que cambiar de droga.

¡No permitas que los efectos secundarios cambien tu horario!

Los efectos secundarios, como el malestar estomacal (náuseas), dolores de cabeza y diarrea son comunes cuando se empiezan a tomar las drogas para el VIH. Lee la receta para conocer los efectos secundarios posibles. La mayoría de ellos desaparecen a las pocas semanas. Algunas drogas para el VIH son más fuertes que otras y producen efectos secundarios también más fuertes. No te saltes dosis ni dejes de tomar tus drogas para el VIH debido a los efectos secundarios. Si el medicamento te hace sentir muy mal, llama de inmediato a tu médico o proveedor de atención a la salud. Ellos pueden reducir la dosis o utilizar otra droga para el VIH para disminuir los efectos secundarios. Para conocer más sobre los efectos secundarios consulta la página 8.

¿Cómo puedo recordar tomar mi dosis a la hora correcta?

Te damos algunos consejos:

- Realiza una "prueba" antes de comenzar a tomar las drogas para el VIH para verificar si tienes algún problema para cumplir los horarios. Utiliza caramelos de goma en lugar de píldoras.
- Utiliza una caja para píldoras con un compartimiento separado para cada día de la semana.
- Prepara "paquetes de dosis" con las píldoras que debes llevar contigo cuando no estás en tu casa.
- Prepara una "línea de tiempo" que te ayude a ver exactamente cuándo tomar tus medicamentos, cuándo comer y qué comer. Escoge una actividad diaria, como salir a trabajar o mirar tu programa de TV favorito, y toma una dosis en ese momento todos los días.
- Utiliza un reloj pulsera con alarma. Ajusta la alarma para cada hora en que debes tomar una píldora.
- Encuentra un "compañero de dosis", es decir, alguien que también tome drogas para el VIH, con el que puedan ayudarse a observar el horario.
- Guarda toda la información de la receta para tus drogas para el VIH junta en un lugar, con números de teléfono de emergencia. Obtén tu nueva receta como mínimo una semana antes de que se terminen tus medicamentos.

¿Qué debo hacer si se me olvida una dosis?

Si olvidas una dosis, no dupliques la siguiente para compensar el olvido. Nunca te tomes "vacaciones" de los medicamentos, ni un día ni un fin de semana. Saltar varias dosis consecutivas o no seguir las instrucciones para tomar las píldoras puede hacerte resistente a esa droga. Si te saltas varias dosis seguidas habla con tu médico o proveedor de atención a la salud. Intenta recordar los motivos que causaron el olvido, para no cometer el mismo error en el futuro.



Asume un compromiso contigo mismo y con tu salud

Infórmate sobre todas las opciones de tratamiento para el VIH y trabaja con tu médico para encontrar el plan que mejor se adapte a tus necesidades. Tomar los medicamentos para el VIH es una parte clave en la lucha contra el virus. Convéncete de que nada es más importante que tu salud, y de que nada se interpondrá en tu camino para tomar tus medicamentos para el VIH en los horarios correctos. De ese modo, obtendrás el mayor beneficio de ellos y tendrás las mejores posibilidades de triunfar en la lucha contra el VIH.

Para obtener más información sobre el consumo de medicamentos para el VIH...

El Instituto del SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York tiene otros folletos para ayudarte con tu horario de medicamentos para el VIH:

No te salgas de tu plan: cómo tomar tus medicamentos para el VIH es un complemento de este folleto. Allí se indican todos los medicamentos para el VIH, incluye fotografías y te indica cómo y cuándo tomarlos. No hay copias impresas. Sólo está disponible en el sitio Web: **www.nyhealth.gov/diseases/aids/publications**. Busca bajo el título "Adhesión a los medicamentos y el tratamiento".

Manejo de los efectos secundarios de los medicamentos para el VIH explica los efectos secundarios en general y presenta una lista de los efectos secundarios específicos de cada medicamento para el VIH. Está disponible en el sitio Web:

www.nyhealth.gov/publications/9408.pdf.

Puedes solicitar copias impresas en línea, llamar al **518-474-9866** o enviar un correo electrónico a **HIVPUBS@health.state.ny.us**.

AIDS Community Research of America (ACRIA) se encuentra en la ciudad de Nueva York. Allí se estudian nuevos tratamientos para el VIH/SIDA y cuentan con información sobre estudios científicos de nuevos medicamentos para el VIH:

212-924-3934

www.acria.org



Líneas directas

Si tienes preguntas sobre los medicamentos para el VIH y no puedes encontrar a tu médico o proveedor de atención a la salud, llama a alguno de estos números gratuitos:

Línea Directa de los Centros para Tratamiento del Control de Enfermedades de los EE.UU. (Info SIDA)

1-800-448-0440

Departamento de Salud del Estado de Nueva York

1-800-541-AIDS (English)

1-800-233-SIDA (Español)

Línea de información VIH/SIDA TTY

Para llamadas de voz se puede utilizar el Sistema de retransmisión de Nueva York:

1-212-925-9560

o llamar al **711** ó **1-800-421-1220** y pedir a la operadora que marque **1-212-925-9560**