

Adherencia al régimen terapéutico para el VIH

¿Qué debo hacer antes de empezar el tratamiento?

Hay varios pasos que puede tomar antes de empezar el régimen terapéutico para el VIH, que le pueden ayudar con la **adherencia**:

- Hable con el médico acerca de su régimen terapéutico.
- Pida una copia escrita de su plan de tratamiento en donde se indica cada medicamento, cuándo y cuánto tomar y si se lo debe tomar con las comidas o con el estómago vacío.
- Comprenda la importancia de la adherencia (vea la [hoja de datos sobre la adherencia](#)).
- Sea honesto acerca de los asuntos personales que pueden afectar su adherencia. La adherencia puede ser más difícil para las personas que tienen problemas, como el abuso de las drogas o el alcohol, vivienda inestable, enfermedad mental u otros retos de la vida.
- Haga un ensayo. Practique su régimen de tratamiento utilizando vitaminas, "jelly beans" o mentas. Esto le ayudará a saber con anticipación cuáles dosis pueden ser difíciles de tomar correctamente.
- Desarrolle un plan que sea adecuado para usted.

A muchas personas les sirve identificar las actividades que realizan a las horas en las que tendrán que tomar los medicamentos. Las personas que planean su horario de medicamentos de acuerdo a la rutina diaria se adhieren mucho mejor al plan de tratamiento que aquellas que no.

¿Cómo puedo mantener adherencia después de empezar el tratamiento?

- Tome el medicamento a la misma hora todos los días.
- Al empezar la semana, coloque en una cajita para píldoras la dosis para toda la semana.
- Use cronómetros, despertadores o bípens para que le recuerden tomar el medicamento.
- Mantenga el medicamento en el lugar donde lo tomará. Tal vez quiera mantener reservas de su medicamento en el trabajo, en el maletín o en la cartera.

Término utilizado en esta hoja de datos:

Adherencia: *Cuánto usted cumple con o se adhiere a su régimen terapéutico. Esto incluye tomar la dosis correcta en el momento correcto, tal y como se lo prescribe el médico.*

- Lleve un diario de los medicamentos. Escriba el nombre de los medicamentos que tiene que tomar todos los días y vaya marcando cada uno a medida que se los toma.
- Planee por adelantado los fines de semana, las fiestas y los cambios de rutina.
- Desarrolle una red de apoyo con familiares, amigos o compañeros de trabajo que le puedan recordar que se tome el medicamento. Algunas personas encuentran útil unirse a un grupo de apoyo para personas que viven con la infección por el VIH.
- Monitoree su suministro de medicamentos. Comuníquese con el médico o la clínica si su suministro no le alcanzará hasta la próxima consulta.

¿Qué debo hacer si tengo problemas con la adherencia a mi régimen terapéutico?

Es importante que le informe al médico inmediatamente acerca de cualquier problema que esté teniendo con su plan de tratamiento. Si experimenta efectos secundarios desagradables, tal vez necesite un ajuste en la dosis o un cambio en el régimen (vea la [hoja de datos sobre cambios en los regímenes terapéuticos](#) para más información acerca de cambios en los regímenes de tratamiento). Si se salta dosis es un signo de que su plan de tratamiento es muy complicado o poco realista para seguirlo. Hable con el médico acerca de otras opciones de tratamiento. Su médico debe mantenerse informado para ayudarle a que se beneficie al máximo del régimen de tratamiento y recetarle opciones de tratamiento adecuadas.

Para información adicional:

Comuníquese con su médico o llame a un especialista en información sobre salud de *AIDSinfo* al 1-800-448-0440. En Internet: <http://aidsinfo.nih.gov>.