

COMO TOMAR UNA BUENA DECISIÓN SOBRE LAS TERAPIAS



asuntos a considerar al planificar un plan personal de tratamiento

Tomar decisiones sobre el tratamiento del VIH algunas veces puede resultar abrumador; pero elaborar un programa personal que le ayude a pensar, planificar y tomar decisiones sobre los tratamientos puede ser de gran ayuda. Bien sea que esté considerando tomar medicamentos farmacéuticos o terapias complementarias, es importante que usted se sienta cómodo con su programa y que éste le brinde una sensación de poder personal. Este “documento de discusión” se enfoca en los asuntos que hay que considerar cuando esté desarrollando su propio programa para la toma de decisiones sobre tratamientos.



UNA PUBLICACIÓN DE

PROJECT
inform

Información,
inspiración y defensa
para las personas
viviendo con VIH/SIDA

MAYO DE 2004

QUÉ HAY A DENTRO

Las bases para la toma de decisiones: 2; Cómo escoger el médico: 3; Aprenda sobre la enfermedad del VIH y sobre sus opciones de tratamiento: 4-5; Información, tenga en cuenta la fuente de donde proviene: 5; Una vez que ha tomado una decisión sobre un tratamiento, piense ahora ... : 6-7; Escoger el mejor momento para comenzar: 6; El poder de la mente: 7; Algunas palabras finales sobre la toma de decisiones: 8.

las bases para la toma de decisiones

Sin importar cuál sea la terapia que esté considerando, se pueden utilizar los mismos principios básicos para la toma de decisiones, tales como:

- **ESCOJA UN PROVEEDOR QUE TENGA EXPERIENCIA** Escoja un proveedor de atención médica o un médico que tenga experiencia en el tratamiento de la enfermedad del VIH y con los tipos de terapias que usted está interesado en seguir.
- **DESARROLLE EL TIPO DE RELACIÓN ADECUADA** Entérese sobre los distintos tipos de relaciones entre paciente y médico; determine cómo quiere interactuar con su médico y desarrolle el tipo de relación adecuada. Discuta con su proveedor de atención médica cuál es el proceso para tomar decisiones y el tipo de relación que usted ha elegido.
- **¡INFÓRMESE!** Entérese sobre su estado de salud y sus posibles opciones de tratamiento:
 - ¿Qué muestran las investigaciones? Considere las fuentes de información que le den datos objetivos sobre los distintos tratamientos y estrategias. Project Inform ofrece este tipo de información gratuitamente a través de una línea de ayuda "Hotline" (por ahora solamente en inglés), documentos impresos, reuniones públicas y por medio de una página *web* en Internet.
 - Explore, examine y desafíe sus creencias y convicciones sobre la terapia.
 - ¿Cuál ha sido la experiencia de amigos y personas en las que usted confía?
 - ¿Tiene su proveedor de atención médica o su médico alguna opinión sobre medicamentos, combinaciones o terapias en particular? ¿Qué es lo que recomienda y por qué?
- **HABLE ANTES DE COMENZAR** Hable con su médico antes de comenzar su terapia (sin importar cuál sea dicha terapia) y lleguen a un mutuo acuerdo sobre:
 - Cuándo comenzar la terapia
 - Qué estrategia de tratamiento en general piensa usted seguir
 - Cómo controlar si una terapia está o no funcionando
 - Cómo vigilar (y manejar) los efectos secundarios de la terapia
 - Cuándo cambiar de terapia y cómo planificar la secuencia de terapias disponibles
 - Bajo qué condiciones podría usted suspender la terapia



Cómo escoger el médico

Es muy importante encontrar un médico que tenga experiencia en el tratamiento de personas con VIH. Los estudios han demostrado que las personas seropositivas que ven a médicos experimentados en el tratamiento de personas con VIH tienen mayores probabilidades de supervivencia a largo plazo que los que ven a médicos sin experiencia.

Según estos estudios, un médico con experiencia en el VIH es el que tiene cinco o más pacientes seropositivos, y en general, mientras más pacientes seropositivos tenga, mejor. Considere que cinco sea el mínimo. Los médicos experimentados por lo general tendrán una mayor destreza en prescribir acertadamente los medicamentos contra el VIH y controlar el desempeño de los mismos, así como en prescribir las terapias preventivas. Debido a que las mujeres afrontan problemas específicos de tipo ginecológico y del embarazo, escoger un ginecólogo experimentado y/o un obstetra es también de gran importancia.

En algunos casos no es posible elegir un médico con vasta experiencia. Esto es particularmente cierto en las áreas rurales donde las personas seropositivas al VIH pueden estar más aisladas que en las grandes ciudades. Esto no quiere decir que se deba recibir algo menos que una atención óptima.

Aún en las zonas rurales más apartadas existe por lo menos un proveedor de atención médica que ha trabajado con personas seropositivas. Algo de experiencia es mejor que nada. Sin embargo, esto puede significar que el paciente y el médico deban ser más diligentes en el aprendizaje sobre el VIH, manteniéndose al día en cuanto a la información sobre tratamientos y encontrando los recursos de información apropiados. Crear una relación abierta y en la que se sientan cómodos usted y su proveedor de atención médica, será de gran ayuda para el desarrollo de este proceso.

A menudo, las personas con VIH juegan un papel importante en estas situaciones, al mantener a sus médicos actualizados trayéndoles nueva información, reportes sobre los congresos médicos y recursos disponibles a través de organizaciones como Project Inform. Aunque algunas veces al principio los médicos se inclinan por rechazar la información de fuentes que no sean otros médicos, por lo general superan este prejuicio cuando se dan cuenta de que, al menos en lo que se refiere a la enfermedad del VIH, los grupos comunitarios y los recursos informativos a menudo tienen un mayor acceso a la información, y más tiempo para revisarla que ellos. Muchos médicos con el tiempo aceptan gustosos los comentarios que les traen sus pacientes.

Por último, el principio general de escoger un médico experimentado se aplica por igual a los profesionales de los sistemas alternativos de salud, como la medicina tradicional china, las hierbas medicinales, la acupuntura y otros sistemas holísticos. Si usted tiene interés



en las terapias complementarias o alternativas, el proveedor de atención médica debe tener experiencia en su uso en las personas seropositivas, y no solamente experiencia en las terapias mismas.

Algunas hierbas medicinales y suplementos, por ejemplo, pueden afectar la forma como algunos medicamentos comunes contra el VIH son absorbidos por el organismo, de tal manera que es de gran importancia que haya un conocimiento sobre las terapias de los dos tipos. Un médico o un profesional de la medicina alternativa que se mantenga actualizado en cuanto a nuevos descubrimientos que permitan entender mejor la enfermedad del VIH, y que tenga experiencia en el tratamiento de las personas seropositivas es un asociado importante para el cuidado de su salud.

cómo desarrollar una buena relación

El siguiente paso es trabajar conjuntamente con su médico para desarrollar una relación en la que ambos se sientan cómodos. Es importante confiar en sus propias reacciones cuando esté decidiendo si un médico es el apropiado para usted. Pero también conviene dar un poco de tiempo para que la relación se desarrolle. Toma más de una visita para que usted y su médico comiencen a conocerse. Para más información sobre cómo desarrollar una relación con un médico, llame a la línea de ayuda de Project Inform y solicite el documento en español sobre la relación entre el paciente y el médico.

¡Infórmese! ¡Aprenda sobre la enfermedad del VIH y ...



Una clave para participar en la toma de decisiones sobre tratamientos es informarse, más bien temprano que tarde, sobre la enfermedad del VIH, las opciones de tratamiento y las estrategias generales. Si una persona espera demasiado para buscar atención médica y ya ha desarrollado una infección oportunista, puede quedar poco tiempo para aprender sobre sus opciones ya que se requerirá un tratamiento en forma inmediata.

Cuando sea posible, las personas deben enterarse sobre las estrategias de tratamiento y sus opciones, con bastante anterioridad al momento de utilizarlas. Para más información sobre la vigilancia que se debe hacer de la enfermedad del VIH llame a Project Inform y solicite el documento en español

llamado "El primer día."

Si usted está saludable y no siente que debe comenzar terapia inmediatamente, aún sigue siendo buena idea que se entere sobre sus opciones de tratamiento y que hable con su médico sobre qué hacer y cuándo debe hacerlo. Tomar esas decisiones antes de que el problema adquiera dimensiones críticas puede aminorar el temor que suele asociarse con el comienzo de cualquier terapia por primera vez. Comenzar a hablar de esto con su médico es tal vez la mejor forma de "intervención temprana" y aumentará enormemente sus probabilidades de evitar comenzar una terapia bien sea demasiado temprano o demasiado tarde.

Lo que muestran las investigaciones Informarse y aprender sobre el VIH y sus opciones y estrategias puede parecer al principio algo abrumador. No es fácil para nadie. A veces es difícil leer sobre la enfermedad del VIH y la información parece que estuviera escrita en un idioma extranjero ... ¡a comienzo!

Una de las misiones de Project Inform es ofrecer información que sea fácil de entender a las personas con el VIH. El personal de Project Inform pasa cientos de horas anualmente en bibliotecas médicas, asistiendo a congresos médicos y analizando estudios para aprender sobre los últimos avances y lo que estos significan. Hacemos lo posible por exponer esa información de tal forma que la puedan entender personas que no sean ni científicos ni médicos.

Algunas personas ven a Project Inform como una especie de informe al consumidor sobre los tratamientos para el VIH. Aunque hacemos todo lo posible para ser la mejor fuente informativa, no somos el único lugar donde se puede obtener información sobre los tratamientos del VIH y las estrategias. Existen varios boletines y fuentes de información sobre el VIH, cada uno con sus beneficios específicos.

Para un listado de referencia, llame a la línea gratuita de ayuda de Project Inform y pida el "Guía de recursos relacionados con el VIH/SIDA." La línea de ayuda de Project Inform funciona de lunes a sábado y los voluntarios están dispuestos a hablar con usted (por el momento solo en inglés) sobre sus dudas acerca de los tratamientos y a enviarle información totalmente gratuita.

Explore, examine y desafíe sus creencias y convicciones sobre la terapia

La mayoría de las personas tiene inquietudes y temores sobre el comienzo de la terapia, sea ésta con medicamentos contra el VIH o terapias alternativas complementarias con hierbas medicinales. Aprender sobre las terapias puede algunas veces disminuir esa preocupación y ayudarle a decidir lo que es adecuado para usted. Tenga en cuenta cómo puede afectar su estilo de vida y si una restricción alimenticia podría ser un problema para usted. Aprenda sobre los efectos secundarios potenciales y prepárese para ellos por si llegasen a ocurrir.

Al explorar sus creencias sobre una terapia, podría darse cuenta de que ha llegado a una conclusión basado en temores personales y en rumores. Aferrarse al conocimiento, más bien que a los temores, y desafiar aquellas convicciones posiblemente infundadas que están afectando al proceso de toma de decisiones, puede ser de gran importancia. Desafiar sus creencias y buscar en qué se basan es muy importante. La experiencia personal y el conocimiento sobre una terapia dada es una información mucho mejor para una toma de decisiones que los temores y las conjeturas.

Después de decir esto, sin embargo, si usted verdaderamente cree que una estrategia en particular puede causarle más daños que beneficios, podría ser mejor que considerara otra opción. De todas maneras usted siempre puede volver a considerar dicha estrategia en el futuro. No rechace lo que usted crea de una terapia cuando esté tomando una decisión; aunque deben sopesarse con otras consideraciones, esas creencias deben explorarse, examinarse y desafiarse.

sobre sus opciones de tratamiento!

¿Cuál ha sido la experiencia de sus amigos y de las personas en las que usted confía?

Enterarse sobre las experiencias de otras personas con una terapia en particular o con un programa para la toma de decisiones puede ayudarle a que sus decisiones sean más informadas. Hable con sus amigos, con los integrantes de grupos de apoyo y con otros que estén experimentando condiciones similares de salud. Pregúnteles sobre qué clase de tratamientos están usando, por qué los escogieron y cuál ha sido su experiencia con ellos.

Pero también se debe tener mucha precaución cuando se recurre a la experiencia de otros como fuente de información. Mientras menor sea el número de personas a quienes se les pregunte, menos confiable será la información. Recuerde que lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Solamente porque alguien tuvo una mala experiencia, o una buena, con una terapia en particular, no significa que para usted vaya a ser lo mismo.

Hay muchos factores fuera de nuestro control que afectan la manera en que cada uno responde a una estrategia de tratamiento en particular. Las experiencias personales de otros deben ser solo una parte del panorama total a medida que usted reúne su información. La descripción más confiable de la manera como actúa un medicamento proviene de estudios bien diseñados, pero ni siquiera estos pueden predecir con exactitud cómo le va a ir a usted.

¿Tiene su proveedor de atención médica alguna opinión acerca de una terapia o estrategia que usted esté considerando? Si es así, ¿en que se basa dicha opinión?

Pregunte a su médico sobre su experiencia u opinión sobre las terapias y estrategias que usted esté considerando. ¿Le aconseja su médico alguna terapia en particular que pudiera serle útil a usted? ¿Le ha hecho su médico un seguimiento a alguna persona que esté tomando esa misma terapia? Hable con su médico sobre las distintas opciones de las cuales usted ha oído hablar y sobre la información obtenida por ejemplo en fuentes de información como boletines.

Si se da cuenta de que a su médico le gusta poner a todos sus pacientes bajo el mismo régimen de tratamiento, pregunte por qué. La información sobre los tratamientos contra el VIH y las recomendaciones no son para usarse como un libro de cocina, es decir de la misma forma para todo el mundo.

Pregunte cómo puede desarrollar una estrategia de tratamiento que se acoja a sus necesidades e inquietudes personales. Para más información sobre cómo desarrollar una relación funcional con su médico, llame a la línea gratuita de ayuda de Project Inform y solicite el documento en español llamado “*Cómo crear una relación entre el médico y el paciente*”.

Usted no puede tomar una decisión informada sobre su tratamiento, sin importar qué tipo de tratamiento esté considerando, si no está informado sobre todas sus opciones. Consiga la mayor cantidad de información que le sea posible, de diversas fuentes en las que usted pueda confiar. Aprenda sobre el VIH y sobre las distintas opciones de tratamiento. Es mejor tomar una decisión informada con la que se sienta cómodo que una decisión precipitada.

Información: Tenga en cuenta la fuente de donde proviene

A medida que aprende sobre el VIH y las posibles estrategias de tratamiento, tenga precaución sobre la información médica falsa y engañosa, y sobre ciertas terapias dudosas. Cuando esté leyendo sobre el VIH y los tratamientos contra este virus, tenga en cuenta la fuente de donde proviene.

Las compañías farmacéuticas que mercadean las terapias contra el VIH tienen interés en vender sus productos y pueden no siempre brindar una visión equilibrada de los mismos. Las publicidades de las compañías farmacéuticas deben ser vistas con escepticismo.

Además, algunos foros comunitarios y

médicos, así como los materiales educativos que se reparten allí son financiados por la industria farmacéutica. Solo porque una compañía farmacéutica apoya un foro educativo no implica que automáticamente la información no sea útil, pero usted tiene el derecho de preguntar sobre cómo está involucrado quien da la conferencia con la compañía patrocinadora y si recibió dinero de la misma. Tenga en cuenta cómo esto podría afectar su capacidad para dar una información que sea imparcial.

Existen muchas personas que bajo el pretexto de utilizar terapias alternativas o complementarias, sostienen que tienen la

cura para el VIH, el cáncer y muchas otras enfermedades mortales. A menudo alegan que tienen una terapia que esta siendo obstaculizada o atacada por una conspiración del gobierno.

En realidad, la gran mayoría de estas terapias son un total fraude. En casi todos los casos estos individuos se aprovechan de la vulnerabilidad y de las esperanzas de quienes se encuentran atemorizados para hacer una buena suma de dinero. Para más información llame a línea gratuita de Project Inform y solicite el documento *El fraude y la enfermedad del VIH*.



Una vez que ha tomado una decisión sobre un tratamiento, piense ahora...

¿Cuándo empezar?

Empezar una nueva terapia puede causar ansiedad. No se ha comprobado que haya un momento para empezar una terapia contra el VIH que sea el “correcto” para todo el mundo. Existen diversas opiniones sobre cuándo comenzar la terapia durante el curso de la infección del VIH; unas dicen que temprano y otras que más tarde. Cada elección tiene una posible consecuencia a largo plazo.

En general, la opinión más corriente en los Estados Unidos y Europa es la de demorar el tratamiento hasta que se presente una disminución significativa en el recuento de células CD4+. Las investigaciones más recientes demuestran que la pérdida de células CD4+ por lo general puede recuperarse cuando las personas inician el tratamiento.

En contraste, comenzar el tratamiento demasiado temprano, antes de que se presente una disminución significativa en las células CD4+, puede hacer que las personas agoten antes de lo necesario el tiempo limitado de funcionamiento del medicamento. También puede llevar a un riesgo más temprano de desarrollar tanto efectos secundarios como resistencia a los medicamentos. Esto no siempre puede ser corregido tan fácilmente. (Para más información, llame a línea gratuita de ayuda de Project Inform y pida los materiales sobre *Estrategias de terapia contra el VIH.*)

Aunque hay situaciones en las que el uso de la terapia contra el VIH ha mostrado claramente ser benéfico, cuándo comenzarla continúa siendo una decisión personal. Lo que es más importante aún es que no tiene sentido comenzar una terapia hasta que usted esté listo y se comprometa a cumplirla.

Tomar una decisión sobre qué criterio usará como base para comenzar la terapia (de cualquier clase, es decir terapia con medicamentos o con hierbas medicinales) pone en sus manos esa decisión y el control sobre su uso. Tomar una decisión sobre terapias complementarias es a menudo más complejo debido a la falta de información sobre estudios que le ayuden a guiar su elección. (lea, *Hierbas, suplementos y VIH*, disponible a través de la línea de ayuda de Project Inform).

Por ejemplo, usted puede decidir comenzar una terapia con hierbas medicinales ahora mismo, sin importar su recuento de células CD4+, su carga viral y su estado general de salud. O, usted puede decidir empezar una terapia contra el VIH si su recuento de células CD4+ tiene tendencia a disminuir por debajo de 350 y/o la carga viral continúa ascendiendo después de 50,000 y/o usted comienza a experimentar síntomas asociados con la enfermedad del VIH. Establecer sus propios criterios, con la guía de su médico, le permite estar en control de sus decisiones de tratamiento.

escoger el mejor momento para comenzar

Los siguientes factores pueden ayudarle a usted y a su proveedor de atención médica a escoger el mejor momento para que USTED comience la terapia:

- **TENDENCIAS DE CÉLULAS CD4+** Tendencias en los recuentos de células CD4+ (las disminuciones recurrentes con el transcurso del tiempo, indican que la salud inmunológica se está deteriorando); las recomendaciones más recientes sugieren que se fomente el uso de los tratamientos contra el VIH cuando los recuentos caen recurrentemente por debajo de 350 (incluso algunas recomendaciones sugieren esperar hasta 200);
- **TENDENCIAS EN LA CARGA VIRAL** Tendencias en la carga viral (los aumentos consistentes de los niveles de ARN VIH con el transcurso del tiempo, indican que el virus se está volviendo más activo; esto puede causar un mayor daño al sistema inmunológico o puede ser la señal de que ya el sistema inmunológico está comenzando a fallar);
- **SALUD GENERAL** El estado general de salud y la presencia o ausencia de síntomas menores; y
- **QUÉ TAN LISTO SE ENCUENTRE USTED PARA COMENZAR:** usted debe iniciar un tratamiento cuando esté listo para afrontar sus exigencias; sin un compromiso personal básico, es probable que usted tenga una mala adherencia a la terapia.

¿Cómo vigilar si la terapia le está funcionando?

Antes de comenzar cualquier tipo de terapia, es importante que usted tenga expectativas razonables sobre lo que la terapia puede lograr y determinar una manera de vigilar si esto se está cumpliendo. En términos de la terapia contra el VIH, podrían esperarse disminuciones en la carga viral, aumentos en las mediciones sobre la salud inmunológica (los recuentos de células CD4+) y mejorías en el estado general de salud.

Determinar si una terapia complementaria está funcionando, cuando no tiene una actividad directa contra el VIH, puede ser más complicado ¿Cómo va usted a determinar si vale la pena gastar su dinero y exponerse al riesgo potencial de desarrollar efectos secundarios? (Recuerde: ¡solo porque algo se puede conseguir sin receta médica no quiere decir que no haya riesgos asociados con su uso!).

Hable con su médico y colabore con él para desarrollar formas realistas de determinar si la terapia que usted quiere comenzar está funcionando. Si después de un tiempo que hayan acordado no está alcanzando sus metas, revise el uso de esta terapia que está ensayando. Hable sobre todo esto antes de comenzar dicha terapia.

¿Cómo vigilar (y manejar) los posibles efectos secundarios?

Antes de comenzar una terapia dada, aprenda sobre sus posibles efectos secundarios, cómo vigilar sus síntomas y cómo manejarlos en caso de que se presenten. Reconozca que no existe ningún medicamento sin efectos secundarios. Aun la aspirina puede tener efectos secundarios fatales si se usa constantemente. Más aún, a pesar de lo que dicen los fabricantes, muchas hierbas y suplementos pueden tener efectos secundarios, algunos de ellos serios.

Muchas personas que comienzan o se cambian a una nueva terapia contra el VIH van a experimentar algunos efectos secundarios o síntomas. Entre ellos pueden estar dolores de cabeza, náuseas, diarrea y tensión. A menudo este tipo de efectos desaparecen en las siguientes cuatro a cinco semanas. No se tiene claro cuáles de estos efectos están vinculados a la terapia y al ajuste del organismo al medicamento, y cuáles son debidos al estrés y la ansiedad de comenzar una nueva terapia.

No todo el mundo experimenta estos efectos. Algunas terapias tienen efectos secundarios potenciales que ponen en peligro la vida, los cuales raramente ocurren. Es de mucha importancia ser consciente de las primeras señales de estos efectos secundarios y saber qué hacer si aparecen. Más aún, si usted tiene bien entendido cuáles son los efectos secundarios potenciales de una terapia dada, usted puede prepararse para manejarlos si llegasen a presentarse. (Ver el documento de Project Inform *Cuadro de efectos secundarios de los medicamentos*).

Hablar con su médico sobre los efectos secundarios antes de comenzar una terapia le permite tener expectativas realistas y desarrollar un criterio sobre cuándo usted podría considerar suspender o cambiar de terapia, debido a los efectos secundarios. Usted podrá participar más activamente en la vigilancia de los efectos secundarios y en identificar sus primeras señales para poder intervenir antes de que se conviertan en un problema.

¿Cuándo cambiar de terapia y a qué cambiarse (si es necesario)? Al desarrollar una estrategia a largo plazo para tratar la enfermedad del VIH y manejar su salud, es conveniente pensar de antemano y estar preparado. Afortunadamente, muchas personas están tomando decisiones estratégicas sobre la terapia que prevén años hacia el futuro en lugar de días o semanas. Para hacer esto, se requiere que la persona piense aún más seriamente sobre cómo las terapias que comience hoy irán a afectar las opciones disponibles en el día de mañana.

Tenga en cuenta lo que usted pueda hacer en cuanto a tratamientos si su primera opción no funciona, causa demasiados efectos secundarios o por cualquier otro motivo no encaja dentro de su estilo de vida. De nuevo, estar preparado y pensar sobre estas cuestiones

antes de que surja la necesidad de un cambio, le da tiempo para aprender sobre su próxima opción y quita algo de la ansiedad que produce afrontar una nueva situación en la que deba considerar cambiarse a un nuevo régimen de terapia.

¿Cuándo suspender la terapia?

Por la misma razón que es importante saber cuándo iniciar una terapia, también es importante considerar cuándo dado ese caso, debe suspender la terapia por un período determinado de tiempo. ¿Cómo determinar cuando una estrategia o una terapia dada simplemente no le está funcionando? ¿En qué punto dice usted que el costo o el riesgo potencial asociado con el uso de una terapia no equivale a los beneficios que se derivan de permanecer en ella? Es importante trabajar con su médico antes de comenzar una terapia, para así desarrollar los criterios alrededor de este asunto con los cuales ambos se sientan cómodos.

En todas estas áreas, usted puede llegar a acuerdos y decisiones que pueden cambiar con el tiempo. Sus expectativas sobre una terapia dada pueden cambiar a medida que aprende más sobre ella y hay más información disponible. Cambiar de parecer y reconsiderar sus estrategias y enfoques es una parte saludable y normal de la evolución del proceso de toma de decisiones.

el poder de la mente

Los estudios demuestran que más de una tercera parte de las personas que reciben un placebo (una pastilla de azúcar sin ningún valor médico) obtienen parte de los beneficios de las personas que toman los medicamentos verdaderos. Esto es debido a que ellos creen que están tomando lo mejor para ellos.

Si usted cree que una terapia en particular es "veneno", hay mayores posibilidades de que experimente efectos secundarios y de que no le vaya tan bien en la terapia. Si usted cree que algo que está haciendo es bueno para usted, hay mayores posibilidades de que usted obtenga los beneficios y en general, de que tenga una mejor experiencia con la terapia (como menos efectos secundarios). No subestime el poder de la mente en lo que a la salud y la salud se refiere, pues éste puede marcar una verdadera diferencia.

algunas palabras finales sobre la toma de decisiones

Para la mayoría de la gente, la idea de tener un proceso para la toma de decisiones sobre asuntos de salud es un concepto nuevo. La gran mayoría de nosotros ha hecho lo que le han dicho en lo que a las decisiones sobre salud se refiere. Si el médico nos receta una pastilla, nos la tomamos (o no nos la tomamos, pero tampoco le contamos al médico).

Participar con su médico —al escoger las terapias y vigilar los efectos secundarios y la eficacia de una terapia— es una nueva experiencia para la mayoría de la gente. No es algo con lo que se sienten cómodos todos los médicos ni algo con lo que todo el mundo inmediatamente se sienta cómodo tampoco. Sin embargo, los estudios han mostrado que a las

personas que toman parte activa en las decisiones sobre su salud y que forman un equipo con un médico experimentado en el tratamiento del VIH, les tiende a ir mejor.

Aunque la información sobre el VIH y las distintas opciones para manejar la enfermedad causada por este virus a veces puede parecer abrumadora, desarrollar un proceso para la toma de decisiones sobre el tratamiento no es un misterio. De hecho, los principios generales de la toma de decisiones sobre la salud y la elección de tratamientos son los mismos que usted ya aplica en muchas áreas de su vida.

En esencia:

- Tenga en cuenta cómo se siente (¿a final de cuentas cómo me siento sobre todo esto?)
- Consulte con personas en las que usted confía (¿qué piensan mis amigos sobre esto?); y:
- Considere los hechos (¿qué muestran las investigaciones?).

Una vez que haya decidido lo que quiere hacer, decida a continuación:

- Cuándo va a hacerlo (cuándo comenzar)
- Cómo va a saber si es lo correcto (cómo evaluar los beneficios) y,

Más aún, planifique de antemano:

- Piense en lo que podría hacer si no funciona (cuando cambiar de tratamiento), y
- Bajo que circunstancias podría decidir no continuarlo (cuándo suspender).



Este tipo de proceso de toma de decisiones puede ser aplicado a cualquier estrategia de terapia, ya sea con medicamentos farmacéuticos, terapias complementarias o sistemas alternativos de sanación. Participar totalmente como parte del equipo de toma de decisiones ofrece muchos

beneficios, pero también requiere esfuerzo de su parte. Cuando usted se involucra directamente en el proceso de toma de decisiones y de vigilancia, la posibilidad de beneficiarse de la terapia aumenta y la de experimentar efectos secundarios disminuye.