



Adherencia a la medicación

La clave para un tratamiento de VIH exitoso es tomar los antirretrovirales como fueron recetados.

September 23, 2024 Por [Liz Highleyman](#)

Los regímenes antirretrovirales modernos son altamente efectivos y generalmente bien tolerados, por lo que el éxito del tratamiento a menudo radica en su uso consistente.

El uso regular también es clave para la profilaxis pre-exposición (PrEP, siglas en inglés). Adherencia significa tomar la dosis correcta de medicamentos cada vez, de acuerdo a como fueron recetados por un proveedor de salud o recomendados por un farmacéutico.

Para mantener la supresión viral, la concentración de antirretrovirales en el cuerpo debe mantenerse a un nivel lo suficientemente alto. Si el nivel de los medicamentos cae demasiado bajo, el virus puede reanudar la replicación, lo que puede llevar al daño del sistema inmune, la progresión de la enfermedad y la transmisión del VIH. Mala adherencia también causa la resistencia a los medicamentos, lo que significa que los medicamentos pueden dejar de funcionar. Con la PrEP, la inconsistencia aumenta el riesgo de contraer VIH.

Pero tomar pastillas todos los días no siempre es fácil. Algunas personas tienen dificultad para recordar tomar sus medicamentos o no quieren pensar que tienen VIH todos los días. El uso de drogas o alcohol, la depresión y otros problemas de salud mental pueden interferir con una buena adherencia. La preocupación sobre los efectos secundarios puede hacer que las personas sientan reticencia a cumplir el tratamiento. A algunas personas les preocupa tener frascos de pastillas que pueden revelar su estado de VIH o pueden estar en circunstancias donde sus medicamentos pueden ser robados o perderse. Por último, si el costo de los medicamentos es una preocupación, las personas podrían sentirse tentadas a tomarlos con menos frecuencia para que duren más.

El tratamiento antirretroviral y la prevención biomédica han recorrido un largo camino en las últimas décadas. Muchos nuevos regímenes requieren tomar sólo una píldora por día con pocos alimentos o sin ellos. Además, ahora existen antirretrovirales inyectables de larga duración que pueden tomarse una vez por mes o con menos frecuencia.

A algunas personas les resulta más conveniente tomar una píldora todos los días, mientras que otras prefieren ir a una clínica con cierta regularidad para que les den una inyección. Tener más opciones facilita la elección para que todos encuentren un tratamiento o un régimen de prevención del VIH que funcione para ellos.

Al empezar el tratamiento por primera vez o al cambiar de régimen, considera si tu estilo de vida representa algún posible obstáculo para una buena adherencia. Por ejemplo, ¿tomas tus comidas y te vas a dormir en horarios consistentes? Si estás usando una combinación que requiere múltiples píldoras o dosis más frecuentes, pregúntale a tu médico si un régimen más simple puede ser el adecuado para ti. Si estás batallando con los efectos secundarios de los medicamentos, con el uso de sustancias o con temas de salud mental, habla con tu proveedor de atención médica. Si estás teniendo problemas para pagar tus medicamentos, habla con tu médico, con tu supervisor de caso o con una organización de servicios para el SIDA acerca de las opciones de seguro de salud y los programas de asistencia para el pago de medicamentos.

Errores en la adherencia al tratamiento pueden ocurrirle a cualquiera. No te sientas mal ni culpable si alguna vez te salteas una dosis, pero decide mejorar por el bien de tu salud y bienestar.

Consejos de adherencia

- Hazte el hábito. Mantén los medicamentos al lado de algo que uses todos los días, como tu cepillo de dientes.
- Atención con los cambios de horario. A algunas personas les cuesta más recordar sus medicamentos en sus días libres del trabajo o la escuela o durante las vacaciones.
- Medicamentos para llevar. Si necesitas tomar tus medicamentos estando fuera de tu casa, busca cajas portátiles de medicamentos, algunas incluso tienen alarmas incorporadas.
- Viaja con inteligencia. Lleva tus medicamentos en tu equipaje de mano y empaca dosis extras en caso de que el vuelo se retrase o por cualquier otra eventualidad.
- Planea con anticipación. Haz la recarga de tus medicamentos con frecuencia así nunca se te acaban.

