



VIH y SIDA en Español

Adherencia al tratamiento para el VIH

La adherencia al tratamiento significa tomar la dosis correcta de tus medicamentos cada vez, exactamente como te lo recetó tu proveedor de atención médica o como te lo recomendó tu farmacéutico. Para detener con éxito la replicación del VIH y mantener suprimida la carga viral, los niveles de los medicamentos anti-VIH deben mantenerse lo suficientemente altos en la sangre las 24 horas del día, todos los días. Si los niveles de los medicamentos bajan demasiado, puede ocurrir resistencia a los medicamentos.

La resistencia al VIH puede causar que tus medicamentos dejen de funcionar como corresponde y puede limitar futuras opciones de tratamiento. También es posible transmitir VIH resistente a medicamentos a otras personas, haciéndoles más difícil el tratamiento de su propia infección.

Al seleccionar un nuevo medicamento anti-VIH o al comenzar a tomar medicamentos por primera vez, querrás analizar cuál es tu estilo de vida para ver si existen posibles obstáculos para la adherencia. Aquí tienes una lista de preguntas para que consideres cuando hables sobre la adherencia y tomes decisiones sobre el tratamiento junto con tu proveedor de atención médica:

- ¿Cambian mucho tus horarios diarios?
- ¿Cuál es tu horario de comidas típico cada día?
- ¿Te cuesta tragar píldoras?
- ¿Estás tomando otros medicamentos?
- ¿Qué efectos secundarios puedes tolerar?
- ¿Qué pasa si perdes una dosis?

Hoy en día hay varios regímenes fijos de una dosis diaria en una sola píldora. Si bien la opción de tomar sólo una píldora diaria suena tentadora, estos regímenes no permiten que pierdas una dosis, ya que las dosis están más alejadas entre sí que las dosis que se toman dos veces por día. Dejar de tomar una píldora de una dosis diaria también podría causar resistencia a los medicamentos.

La adherencia al tratamiento puede afectar a cualquiera. No te sientas culpable de hablar con tu doctor sobre cualquier dificultad que puedas tener para tomar tus medicamentos a horario. Hay ciertas situaciones que han demostrado afectar la adherencia.

Actitud: Las personas que están más convencidas de que sus medicamentos les hacen bien, generalmente son las que tienen más facilidad para adherirse a sus regímenes. Comprender cómo y por qué funcionan los medicamentos puede ayudar con la adherencia.

Estado de ánimo: Las personas que están deprimidas tienen más dificultad para adherirse a sus regímenes de tratamiento que las que no están deprimidas. Si sospechas que estás deprimida/o, habla con tu proveedor de atención médica.

Desorden: El nivel de desorden en tu vida y el estrés que este crea, puede generar problemas de adherencia. El desorden puede incluir más que sólo un horario de actividades impredecible y abrumador. Trata de identificar y disminuir el desorden en tu vida. Tu proveedor de atención médica o el encargado de tu caso (case manager en inglés) pueden ayudarte.

Principal proveedor de cuidados: Las necesidades y preocupaciones de las personas que cuidas pueden ser abrumadoras y convertirse en tu principal preocupación. Es importante recordar que tu salud debe estar primero; no puedes cuidar de otros si no te cuidas a ti mismo. Si necesitas ayuda para atender a cualquier dificultad de adherencia, habla con tu proveedor de atención médica. Encontrar a otras personas en tu situación puede ayudar. Únete a un grupo de apoyo o conéctate con otras personas VIH positivas en los grupos de [POZ Forums](#).

Consejos y herramientas para la adherencia

Los problemas de adherencia no son algo de lo que avergonzarse. Es importante hablar con tu proveedor de atención médica sobre cualquier temor o reto que se presente. También hay muchos consejos y herramientas que pueden ayudarte a adherirte mejor al tratamiento:

1. Practica con pequeños caramelos (jellybeans) o confites (M&Ms). Piénsalo como un experimento para ver si te puedes adherir a un tratamiento o régimen. Practica por dos semanas y habla con tu proveedor de atención médica sobre cualquier reto que hayas enfrentado en el camino.
2. Guarda tus medicamentos cerca de algo que uses regularmente. Ver tus medicamentos cerca de algo que usas diariamente puede ayudarte muchísimo. Ejemplos incluyen, tu cafetera, tu reloj de alarma o tu cepillo de dientes.
3. Regístrate con un servicio de recordatorios. Muchas organizaciones de servicios relacionados con el SIDA y farmacias tienen un programa gratis que te llamará para recordarte que tomes tus medicamentos. También puedes encontrar servicios gratuitos de recordatorios online que te enviarán un mensaje de texto o un email todos los días en los horarios que especifiques. (Para encontrar un servicio gratuito online sin afiliación con ninguna compañía farmacéutica, [haz clic aquí](#))
4. Programa tu teléfono celular. Pon una alarma en tu teléfono en varios horarios del día y la noche. Las personas suelen preguntar menos acerca de tu teléfono sonando que si pones una alarma en un reloj o en otro dispositivo.

5. Viaja con dosis extras. Si viajas con frecuencia, siempre lleva tus medicamentos en tu equipaje de mano, y lleva varias dosis extras en caso de que el vuelo se retrase o cancele.
6. Mantén tus horarios. Algunas personas tienen más dificultad para acordarse de tomar sus medicamentos en los días que tienen libre y no trabajan ni van a la escuela, o en otros horarios en los que su rutina es distinta que la habitual. Puedes necesitar ayuda extra para recordar tomar tus medicamentos en días como estos.
7. Organiza tus medicamentos. Existen cajitas para medicamentos (pillboxes en inglés) de una semana, dos semanas y un mes, que ayudan a distribuir tus medicamentos por anticipado. Muchas personas con VIH usan estos recursos prácticos y accesibles. Algunas farmacias seleccionan tus dosis diarias de medicamentos y los organizan y envasan en envases blíster en lugar de ponerlos en botellitas para medicamentos.
8. Medicamentos para el camino. Si ves que generalmente debes llevarte los medicamentos para tomarlos fuera de casa, busca cajitas para medicamentos portátiles de bolsillo. Algunas incluso tienen relojes programados incorporados.
9. Planea por anticipado. Asegúrate de renovar tus recetas para que nunca te quedes sin medicamentos.

Last Reviewed: September 25, 2018

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

<http://beta.docker.poz.com/basics/vih-sida-en-espanol/adherencia-al-tratamiento-para-el-vih>