



La Fundación Toronto People With AIDS

Boletín de Tratamiento

Adherencia al Tratamiento: Estrategias para el Éxito

Noviembre 2010



Descargo de responsabilidad

El Programa de Recursos sobre Tratamientos en la Fundación *Toronto People with AIDS* provee información y recursos para empoderar a las personas viviendo con VIH/SIDA a ser proactivas en relación a su salud, trabajando en cooperación con sus proveedores de salud. No recomendamos ni promovemos ningún tratamiento en particular. Animamos a las personas interesadas en cualquier tratamiento a consultar una amplia gama de recursos tales como un médico calificado y/o médico de terapias complementarias que tenga experiencia trabajando con pacientes seropositivos.

Permiso de Reproducción

Este documento puede ser reproducido en su totalidad para usos no comerciales sin permiso previo. Se debe obtener permiso para editar o alterar su contenido. El reconocimiento siguiente debe aparecer en cada impresión:

Esta información es proporcionada por la Fundación Toronto People With AIDS Foundation (PWA). Para mayor información contacta PWA al 416.506.1400.

Tratamiento del VIH

La creación del exitoso tratamiento para el VIH, ha permitido a las personas que viven con el VIH/SIDA (PVVS), vivir una vida más saludable y por más tiempo. Aunque el tratamiento del VIH sea exitoso, no está exento de desafíos.

Los medicamentos usados para tratar el VIH se dividen en diferentes clases. Todas están dirigidas a distintas partes del virus y a lo que éste hace cuando entra en tu cuerpo. Muchos de estos medicamentos tienen efectos secundarios que pueden ser desagradables y además, hay que tomarlos varias veces al día. Por estas razones y muchas otras, algunas personas encuentran el tratamiento difícil de tomar.

Con el fin de entender el por qué es importante tomar los medicamentos como los prescribe el doctor, primero necesitamos entender, cómo funciona el medicamento contra el VIH.

Cómo funciona el tratamiento del VIH

Conceptos básicos del ciclo de vida del VIH

Cuando el VIH entra en tu cuerpo, busca unas células específicas que forman parte de tu sistema inmune y son conocidas como células CD4. Una vez que entra en estas células, integra su propio material genético en el ADN de la célula. El material genético del virus es de una forma diferente a la de nuestras células. Para superar este reto, el virus copia su propio material genético para que coincida con el de la célula. A continuación, se inserta a sí mismo en el ADN de la célula, reprogramándolo para hacer más VIH.

Cuando la célula CD4 que está infectada, recibe la señal de activarse y multiplicarse, muchas copias del material genético que produce el virus del VIH, son generadas también junto con proteínas virales. Luego de esto, las partículas virales son ensambladas y el virus emerge de la célula infectada. Una vez afuera, madura y pasa a infectar a otras células.

Medicamentos contra el VIH

Los medicamentos utilizados para tratar el VIH están diseñados para detener el virus en las distintas etapas de su ciclo de vida. Los regímenes de tratamiento están generalmente compuestos por tres medicamentos que actúan en dos o más puntos del ciclo de vida del VIH.

Las clases de medicamentos:

Los inhibidores de entrada evitan que el virus se una y entre a la célula CD4 no infectada. Lo pueden hacer de diferentes maneras, se unen al virus o se unen a la célula CD4, exactamente en el sitio utilizado para la entrada.

Los inhibidores nucleósidos de la transcriptasa reversa (INTR) y los inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa reversa (INNTR) actúan para evitar que el VIH haga copias de su material genético y las integre en el ADN de la célula CD4. De esta manera, el virus es incapaz de hacer copias de sí mismo.

Los inhibidores de la integrasa actúan para prevenir que el recién formado ADN viral de doble cadena, se integre en el ADN celular.

Los inhibidores de la proteasa actúan sobre las enzimas que son creadas cuando el virus está dentro de la célula. Al mismo tiempo, las proteínas que por lo general se encuentran en el interior del virus, se crean formando una larga cadena. Para que éstas funcionen, tienen que ser cortadas en proteínas individuales. Los inhibidores de la proteasa se unen donde el corte de la proteína se produce y evita que la enzima sea capaz de formar proteínas individuales que funcionen.

¿Qué significa la adhesión?

La adhesión significa tomar tus medicamentos de la forma en que el médico los prescribió, y ser tomados para lo que fueron creados. Esto puede significar varias cosas:

- Tomar tus medicamentos a tiempo
- Tomar el número correcto de pastillas
- Tomar el medicamento con o sin alimentos, como es recomendado.
- Evitar tomar el medicamento con las cosas que pueden interferir su función.

Hay estudios que sugieren que un 95% de adhesión al tratamiento del VIH, es necesario para que el medicamento funcione efectivamente. Por ejemplo, esto podría significar que tu podrías, incorrectamente, tomar u olvidar una de tus dosis al mes, sin necesidad de sufrir de ansiedad. Sin embargo, siempre debes tratar de tomar todas tus dosis si es posible.

¿Por qué es importante la adherencia?

La adherencia, es importante porque los medicamentos del VIH necesitan estar en tu sangre, a cierto nivel de concentración, para evitar que el virus produzca copias de sí mismo. Cuando te olvidas de tomar una dosis, el nivel puede caer por debajo de lo que necesita para hacerlo. Con dosis olvidadas y niveles bajos del medicamento en la sangre, el virus comienza a reproducirse. Esto puede resultar en aumentos de la carga viral y en la disminución de las células CD4.

Otra preocupación significativa, que resulta de las dosis olvidadas de medicamentos y de los niveles incrementados del virus del VIH en la sangre, son las mutaciones del virus y la resistencia a los medicamentos. Cuando al virus se le permite crecer con niveles de medicamentos que no son lo suficientemente altos como para suprimirlo, el virus cambia y se adapta para crecer, aún cuando estos medicamentos se tomen correctamente. Esto se conoce como resistencia, y significa que los medicamentos han dejado de funcionar. Cuando los medicamentos del VIH ya no funcionan eficazmente para suprimir la replicación del VIH, se refiere al fracaso del tratamiento, y puede que signifique, tener que cambiar a un medicamento diferente.

El VIH, puede volverse resistente a otros medicamentos que trabajan del mismo modo, incluso, aquellos que nunca has tomado. Esto se conoce como resistencia cruzada, y es un gran problema porque limita la cantidad de opciones que tienes para tu tratamiento.

Pruebas de Resistencia

Tu médico puede hacerte una prueba de sangre para saber si el VIH que tu tienes, es resistente a alguno de los medicamentos que están considerando prescribirte. A estas pruebas se les conoce como pruebas de resistencia. Hay varias formas de comprobar la resistencia, sin embargo, la prueba más común, es conocida como la prueba genotípica. El VIH se vuelve resistente a un medicamento, debido a los cambios o mutaciones que se producen en su material genético. Estos cambios se producen porque el virus está haciendo tantas copias de sí mismo, que los errores son inevitables. Si uno de estos cambios provoca que el virus sea capaz de resistir los efectos de los medicamentos, se produce entonces, la resistencia. La prueba genotípica busca cambios específicos en el tipo de VIH con el que estas infectado, y que son conocidos por ser resistentes a ciertos medicamentos en particular.

Las pruebas de resistencia se hacen, generalmente, cuando alguien está por comenzar el tratamiento, o cuando el medicamento que alguien toma ha dejado de funcionar, es entonces, cuando el cambio de los medicamentos es necesario. Es importante hacerse la prueba antes de comenzar el tratamiento por primera vez, ya que el virus con el que estás infectado, puede que ya sea resistente, incluso, si nunca has tomado medicamentos. Hacerte la prueba de resistencia, permite a tu médico, elegir un régimen de tratamiento que será el más eficaz para ti.

¿Por qué la gente tiene dificultades para adherirse?

Hay muchas razones del por qué las personas tienen dificultades para tomar sus medicamentos, y las razones, pueden ser diferentes para cada persona. Aquí están algunas razones por las cuales las personas pueden tener dificultad para adherirse a sus regímenes de tratamiento.

- *Efectos secundarios:* Para muchas personas, los efectos secundarios que pueden ocurrir con la toma de ciertos medicamentos para el VIH, son difíciles y pueden interferir con su capacidad de tomarlos. Para otros, los problemas gastrointestinales tales como náuseas y los vómitos, hacen que los medicamentos sean físicamente difíciles de tomar. La fatiga, puede causar que te duermas durante la toma de tu próxima dosis. Para algunos otros, la idea de tomar algo que te hace sentir peor, puede ser psicológicamente difícil.
- *Olvido:* Es difícil establecer una nueva rutina y es natural que a veces se te olvide tomar tus medicamentos. Para algunos, los cambios cognitivos, tanto asociados y no al VIH, pueden ser un factor que contribuya a que te olvides de tomar tus medicamentos. Hay muchos factores que contribuyen a que te olvides de tomar tus medicamentos, y es importante que si esto te está sucediendo, identifiques cuál es la razón.
- *Estilos de vida muy ocupados:* Sobre todo en América del Norte, que tienden a vivir un estilo de vida muy ocupada. Tener que lidiar con múltiples responsabilidades (trabajo, familia, escuela, relaciones, visitas al médico, las tareas del día a día) puede ser difícil, y además de esto, tener que manejar un horario de medicamentos, puede parecer abrumador.
- *Miedo a revelar el status:* Para algunas personas, tomar medicamentos frente a otros, puede hacerlas sentir ansiosas e incómodas, sobre todo, si no se sienten cómodas de revelar su status a los demás. Tener que tomarse el medicamento cuando se está en un evento social, puede causar que algunos pierdan su dosis por temor a las preguntas incómodas.
- *Uso de sustancias:* El uso de sustancias puede tener un impacto significativo en la adherencia al medicamento. Muchas personas olvidan tomar sus medicamentos cuando consumen drogas o alcohol. Las interacciones entre los medicamentos y las drogas recreativas o alcohol, son otro motivo de preocupación para muchas personas que se abstienen de tomar el medicamento cuando planean el uso de sustancias.

Estrategias para la adherencia

- Prepárate con anticipación, antes de iniciar con tus medicamentos, para cualquier posible efecto secundario que puedas experimentar. Habla con tu médico, farmacéutico, enfermera u Organizaciones al Servicio del SIDA (OSS) acerca de qué esperar y qué cosas puedes hacer para controlar los efectos secundarios, tal y como van apareciendo. Esto puede hacer que te sea más fácil tomar tus medicamentos.
- Si los efectos secundarios no desaparecen, no tengas miedo de hablar con tu médico para cambiar de régimen.
- Considera la posibilidad de hacer un "simulacro", antes de empezar tu régimen de tratamiento, usando caramelos, pastillas de menta u otro tipo dulces. Esto puede ayudarte a desarrollar una rutina, y además, te ayuda a identificar las áreas en las que tienes dificultad y así platicas con tu médico acerca de lo que te está pasando.
- Utiliza alarmas o cronómetros para ayudarte a recordar el momento en que debes tomar tus medicamentos. Si tienes un amigo cercano o familiar, con quien te sientas cómodo de revelar tu status, pídeles que te den una llamada de recordatorio, hasta que seas capaz de recordarlo por ti mismo.

- Mánten un registro o un diario de los medicamentos que tomas y anota cada vez que tomes tus medicamentos. De esta forma, puedes monitorear si ya tomaste tu dosis, si se te olvidó una dosis, y potencialmente, reduces las posibilidades de cometer errores al tomarlos.
- Toma tus medicamentos a la misma hora cada día, idealmente, tómalos en un momento del día, en el que te encuentres siempre en el mismo lugar. El lugar más fácil para hacer esto, puede que sea en casa. Si tu horario es muy variado, es posible que desees llevar los medicamentos contigo.
- Si trabajas y tienes que tomar tus medicamentos durante el día, considera la posibilidad de tener dosis extra de los medicamentos en tu oficina, o en tu bolso o maletín.
- Las cajas para píldoras son una gran opción para transportar y mantener el control de tus dosis del día! Coloca el equivalente de una semana de medicamentos dentro de la caja de pastillas para ayudarte a tomarlos correctamente.
- Si estas preocupado por tomar tus medicamentos cuando estás alrededor de la gente, puedes intentar disculparte e ir a un lugar donde puedas tomar tus medicamentos en privado, tal y como un cuarto de baño. Dependiendo de tu regimen de tratamiento, puede que tengas la habilidad de tomar tus medicamentos en un momento que. por lo general, sabes que vas a estar en casa (por ejemplo, en la mañana), y así, puedes evitar tener que tomar los medicamentos en situaciones de tu vida social.
- Planea con anticipación los cambios a tu rutina, tales como las vacaciones.
- Verifica las reservas de tus medicamentos para que renueves la receta antes de que se te acaben. Si tu receta se agota antes de tu próxima visita, llama a la oficina de tu médico y hácelo saber. Esto evitará que te quedes sin medicamentos, durante un fin de semana cuando las oficinas de los médicos y las farmacias están cerradas.
- Se honesto con tu médico acerca del uso de sustancias y averigua si tus medicamentos interactúan con las drogas o el alcohol que estás utilizando. Si éstas interactúan con tus medicamentos, plática con tu médico acerca de qué opciones están disponibles para ti.
- Por último, si tienes problemas para recordar la toma de tus medicamentos, incluso, después de intentar varias estrategias, considera hablar con tu médico para cambiar tu régimen a uno que pueda ser más fácil para ti.

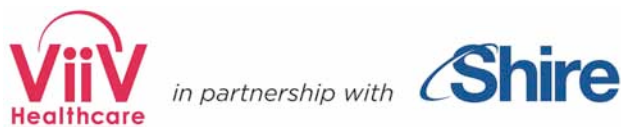
Reconocimientos

Este boletín de tratamiento fue escrito y diseñado por Jennifer Grochocinski, ND, Coordinadora de Recursos a Tratamientos en la Fundación Toronto People With AIDS (PWA)

PWA le agradece a Melissa Egan y el Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE) por revisar el contenido de este boletín de tratamientos para cerciorarse de la exactitud.

PWA también le agradece a Bristol-Myers Squibb, Gilead, ViiV Healthcare en asociación con Shire Canada, Merck, y Tibotec por apoyar los programas de Boletines de Tratamientos.

Este boletín de tratamiento fue traducido al español por Luis Berumen



Toronto People With AIDS Foundation
200 Gerrard Street East, 2nd Floor
Toronto, Ontario M5A 2E6
Telephone: 416.506.8606
Fax: 416.506.1404
General Inquiries: info@pwatoronto.org
Charitable Registration # 13111 3151 RR0001

Misión

La Fundación Toronto People With AIDS existe para promover la salud y el bienestar de las personas viviendo con VIH/SIDA proporcionando apoyo con servicios accesibles, directos y prácticos