



pérdida de dosis de fármaco

Para que las combinaciones de fármacos antirretrovirales (llamadas frecuentemente Terapia Antirretroviral de Gran Actividad, TARGA) funcionen correctamente, es necesario tomarlas a la hora indicada, de la forma adecuada y siguiendo, en caso necesario, las restricciones alimentarias. Para muchas personas esto resulta muy duro y a veces se olvidan de las dosis o se las toman tarde.

El hecho de que tomes tarde tu medicación puede ser tan malo como no tomarla, ya que permite que el VIH se vuelva resistente a alguno o a todos los fármacos que estás tomando.

El mejor planteamiento es que te propongas tomar todas tus dosis a la hora indicada y de la forma adecuada, aunque probablemente la mayoría de las personas tomará tarde sus fármacos en alguna ocasión. Si esto ocurre con muy poca frecuencia, puede que no influya en el éxito de tu medicación. Sin embargo, si con frecuencia tomas tarde tu medicación, entonces el VIH se podría volver resistente a tu tratamiento, lo cual significa que tu carga viral podría subir, tu recuento de CD4 podría bajar y, como resultado podrías correr un gran riesgo de enfermar.

El cuerpo procesa más rápidamente algunos fármacos antirretrovirales que otros, especialmente los inhibidores de la proteasa (IP). Esto significa que es muy importante tomarlos a la hora correcta, puesto que la cantidad de fármaco en tu cuerpo no será suficiente para suprimir el VIH si éste se toma tarde.

En el caso de algunos fármacos, como 3TC (*Epivir*), efavirenz (*Sustiva*), nevirapina (*Viramune*) y tenofovir (*Viread*), es posible que los puedas tomar una o dos horas más tarde (o antes), pues con ello no pelagra el éxito de tu medicación. Esto se debe a que estos fármacos pasan a través del cuerpo lentamente.

En el caso de otros fármacos, es importante adherirse lo máximo posible a las horas de toma prescritas. Los fármacos que más se deben tomar a la hora prescrita son los inhibidores de la proteasa, sobre todo indinavir (*Crixivan*), saquinavir (*Fortovase*) y nelfinavir (*Viracept*), cuando no están potenciados con pequeñas dosis de ritonavir (*Norvir*).

No supongas que, porque alguien pueda tomar su medicación tarde, incluso si está tomando los mismos fármacos que tú, podrás hacer lo mismo, pues la velocidad y la eficacia con

las que las personas procesan los medicamentos pueden variar considerablemente. Recuerda también que, independientemente de los fármacos que estés tomando, el mejor planteamiento es siempre tomar toda tu medicación a la hora.

Si tu estilo de vida te dificulta la adhesión a horarios de toma muy estrictos, entonces habla con tu médico sobre la posibilidad de cambiar a una combinación que requiera un horario menos exacto.

Si olvidas tomar tu medicación a la hora prescrita, entonces tómalas tan pronto como te acuerdes, y luego sigue con tu horario normal de tomas. No tomes una dosis doble si te olvidas de tomar tu medicación por completo.

Planificar con previsión

Salir, viajar o hacer cualquier cosa que interrumpa tu rutina normal puede provocarte dificultades en el momento de tomar tu medicación a la hora correcta. Si sabes que tu rutina habitual de tomas se puede interrumpir, entonces intenta hacer un plan con el que te asegures tomar tu medicación lo más cerca posible de la hora correcta. Por ejemplo, lleva tus pastillas contigo, ten una botella de agua a mano y, si necesitas tomar tu medicación con alimentos, lleva contigo algo fácil de transportar, como una barra de chocolate. Todo esto puede hacer que seas capaz de tomar tus fármacos sin interrumpir tu rutina de medicación ni lo que estés haciendo en ese momento.

También puede resultar útil pedirle a la gente que te recuerde tomar tu medicación si eres sociable y las personas con las que vives saben que tienes que tomar fármacos. También puede ser útil dejar dosis de repuesto en los lugares en los que puedes estar cuando tengas que tomar tu medicación, como en el trabajo, en casa de tus amigos o de tus padres. Guarda siempre tus medicinas fuera del alcance de los niños.

Las alarmas del reloj o del teléfono móvil son útiles si normalmente olvidas tomar tu medicación según el horario indicado.

Más información

NAM pone a disposición un folleto de fácil lectura sobre *Adhesión*, que también se puede encontrar *on-line* en aidsmap.com

please photocopy and pass on

copyright © NAM 2003
all rights reserved

**NAM publishes a
wide range of
publications on
treatment for HIV**

**for details write to
NAM
Freepost LON 17995
London SW9 6BR**

**tel
+44 (0) 207840 0050
web
www.aidsmap.com**