



RECOMANACIONS ÚTILS PER A L'EFICÀCIA DEL TRACTAMENT ANTIRETROVIRAL

- La medicació antiretroviral no elimina ni cura la infecció pel VIH. Aquests fàrmacs actuen frenant la multiplicació del virus i faciliten la recuperació del sistema immunològic (defenses).
- Et trobes davant d'una situació nova. És possible que necessitis suport emocional i/o atenció psicològica. Hi ha professionals a qui pots recórrer a la xarxa sanitària i a les ONG.
- La relació amb el metge és fonamental. Escull un professional amb qui et trobis bé. Amb ell o ella podràs consultar el tractament més adequat per a tu i que millor s'adapti al teu estil de vida. És recomanable que quan vagis a l'hospital t'atengui sempre la mateixa persona.
- Els medicaments són d'ús personal. El que a tu et va bé pot ser perjudicial per a una altra persona. Pots consultar amb el teu metge quines són les opcions més adequades per al teu cas.
- Procura tenir tota la informació que necessitis del tractament que hagis de prendre: efectes secundaris, nombre de pastilles diàries, freqüència, restriccions dietètiques...
- Perquè els fàrmacs siguin eficaços, és important prendre'ls exactament com s'han prescrit. Si es fa en menor quantitat o se salten dosis poden aparèixer resistències a aquests fàrmacs o fins i tot a d'altres que encara no hagis pres, fent que la medicació deixi de ser eficaç.
- Donada la complexitat del tractament, poden donar-se oblit. Intenta trobar algun sistema de record com pot ser l'alarma d'un rellotge o el mòbil, una nota en un lloc estratègic, demanar a algú que et recordi les preses, portar una dosi de medicació en un pastiller per si sorgeix un imprevist, etc.
- Per millorar l'absorció i mantenir un nivell òptim a l'organisme, alguns medicaments han de ser ingerits amb o sense menjar i amb una freqüència horària determinada. Per això, és important respectar els horaris així com els requisits alimentaris a l'hora de prendre cada fàrmac. No obstant això, si se't passa l'hora, pren la medicació tan aviat com sigui possible. Consulta amb el teu metge quin és el marge de temps de què disposes per recuperar una presa per evitar una possible duplicació de dosi.
- Si has vomitat en l'hora següent d'haver-te pres les pastilles, torna a prendre-les quan et trobis una mica millor. Si això es produeix de forma habitual, consulta amb el teu metge per trobar una solució.



RECOMANACIONS ÚTILS PER A L'EFICÀCIA DEL TRACTAMENT ANTIRETROVIRAL

- Si has de prendre la medicació amb l'estómac buit, recorda que haurà de ser com a mínim una hora abans de menjar o dues hores després d'acabar de menjar.
- Si surts de cap de setmana o de vacances, pots portar medicació de més per si sorgeixen imprevistos.
- No prenguis altres medicaments sense abans consultar al teu metge o farmacèutic de l'hospital. Podrien interaccionar amb fàrmacs que estàs prenent.
- Alguns efectes secundaris com nàusees, diarrees o cansament, solen remetre després d'uns dies o setmanes. Però si persisteixen o s'agreugen, consulta amb el teu metge.
- Si vas a un servei d'urgències o has de ser ingressat en un hospital, porta la medicació i els prospectes.
- Si deixes el tractament o canvies de medicació, és recomanable que tornis la que et sobri a la farmàcia de l'hospital.
- Si per qualsevol motiu et planteges deixar el tractament, parla abans amb el teu metge.