



RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA EFICACIA DEL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

- La medicación antirretroviral no elimina ni cura la infección por el VIH. Estos fármacos actúan frenando la multiplicación del virus y facilitan la recuperación del sistema inmunológico (defensas).
- Te encuentras ante una situación nueva. Es posible que necesites apoyo emocional y/o atención psicológica. Existen profesionales en la red sanitaria y en las ONGs a los que puedes recurrir.
- La relación con tu médico es fundamental. Escoge un profesional con quien te sientas bien. Con él o ella podrás consultar el tratamiento más adecuado para ti y que mejor se adapte a tu estilo de vida. Es recomendable que cuando vayas al hospital sea siempre te atienda la misma persona.
- Los medicamentos son de uso personal. Lo que a ti te va bien puede ser perjudicial para otra persona. Puedes consultar con tu médico cuáles son las opciones más adecuadas para tu caso.
- Procura tener toda la información que necesites del tratamiento que vayas a tomar: efectos secundarios, número de pastillas diarias, frecuencia, restricciones dietéticas ...
- Para que los fármacos sean eficaces es importante tomarlos exactamente como se han prescrito. Si se hace en menor cantidad o se saltan dosis pueden aparecer resistencias a estos fármacos o incluso a otros que todavía no hayas tomado, haciendo que la medicación deje de ser eficaz.
- Dada la complejidad del tratamiento, pueden darse olvidos. Intenta encontrar algún sistema de recuerdo como puede ser la alarma de un reloj o el móvil, una nota en un lugar estratégico, pedir a alguien que te recuerde las tomas, llevar una dosis de medicación en un pastillero por si surge un imprevisto, etc.
- Para mejorar la absorción y mantener un nivel óptimo del organismo, algunos medicamentos necesitan ser ingeridos con o sin comida y con una frecuencia horaria determinada. Por ello, es importante respetar los horarios así como los requisitos alimentarios a la hora de tomar cada fármaco. Sin embargo, si se te pasa la hora, toma la medicación tan pronto como sea posible. Consulta con tu médico cuál es el margen de tiempo de que dispones para recuperar una toma para evitar una posible duplicación de dosis.



RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA EFICACIA DEL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

- Si has vomitado en la hora siguiente de haberte tomado las pastillas, vuelve a tomarlas cuando te encuentres un poco mejor. Si esto se produce de forma habitual, consulta con tu médico para encontrar una solución.
- Si tienes que tomar la medicación con el estómago vacío, recuerda que deberá ser como mínimo una hora antes de comer o dos horas después de terminar de comer.
- Si sales de fin de semana o de vacaciones, puedes llevar medicación de más ya que pueden surgir imprevistos.
- No tomes otros medicamentos sin antes consultar a tu médico o farmacéutico del hospital. Podrían interaccionar con fármacos que estás tomando.
- Algunos efectos secundarios como náuseas, diarreas o cansancio, suelen remitir después de unos días o semanas. Pero si persisten o se agravan, consulta con tu médico.
- Si acudes a un servicio de urgencias o debes ser ingresado en un hospital, lleva la medicación y los prospectos.
- Si dejas el tratamiento o cambias de medicación, es recomendable que devuelvas la que te sobra a la farmacia del hospital.
- Si por cualquier motivo te planteas dejar el tratamiento, habla antes con tu médico.