

## Seguimiento de un régimen de tratamiento para la infección por el VIH

### ¿Cómo puedo prepararme para la observancia antes de iniciar el tratamiento para la infección por el VIH?

Prepararse para la observancia antes de comenzar a tomar los medicamentos contra el VIH es el primer paso hacia el éxito del tratamiento. Los planes anticipados le ayudarán a observar su **régimen** de tratamiento una vez que lo inicie.

Comience por hablar con su proveedor de atención de salud. Asegúrese de entender por qué debe iniciar el tratamiento para la infección por el VIH y por qué es importante la **observancia del tratamiento**. Discuta los siguientes detalles de importancia sobre su régimen de tratamiento:

- Cada medicamento contra el VIH de su régimen.
- La dosis (cantidad) de cada medicamento contra el VIH de su régimen.
- Cuántas píldoras hay en cada dosis.
- Cuándo debe tomar cada medicamento.
- Cómo debe tomar cada medicamento, solo o con alimentos.
- Posibles efectos de cada medicamento, incluso, efectos secundarios graves.
- Cómo guardar los medicamentos.

Hable con su proveedor de atención de salud sobre otros medicamentos que tome y sus posibles efectos secundarios. Su proveedor de atención de salud le dirá cuál es la posible interacción de los medicamentos contra el VIH de su régimen con los otros que tome.

Dígale a su proveedor de atención de salud si tiene algún problema personal, como depresión o abuso de bebidas alcohólicas o de drogas, que pueda dificultar la observancia. Si es necesario, su proveedor de atención de salud puede recomendar recursos para ayudarlo a resolver esos problemas antes de comenzar el tratamiento.

### ¿Cómo puedo mantener la observancia después de comenzar el tratamiento?

Considere una o más de las siguientes estrategias que le ayudarán a observar su régimen:

- Use una caja para píldoras con capacidad para 7 días.

Una vez por semana, llénela con los medicamentos para toda la semana.

- Tome los medicamentos a la misma hora todos los días.
- Use un cronómetro, un reloj despertador o la alarma de su teléfono celular para acordarse de tomar los medicamentos.
- Pida a sus familiares, amigos o compañeros de trabajo que le recuerden que debe tomar los medicamentos.
- Mantenga los medicamentos cerca. Tenga un suministro de reserva en el lugar de trabajo o en la cartera o el portapapeles.
- Planee con anticipación cualquier cambio de su rutina diaria, incluso durante los fines de semana y días feriados. Si piensa viajar, empaque suficientes medicamentos para todo el viaje.
- Lleve un diario de sus medicamentos para mantenerse al día. Anote el nombre de cada uno; incluya la dosis, el número de píldoras que debe tomar y cuándo debe tomarlas. Marque cada medicamento que tome. La revisión del diario le ayudará a ver el momento en que tiene más probabilidad de omitir los medicamentos.
- Cumpla todas las citas médicas. Anote la fecha y hora de cada consulta con su proveedor de atención de salud en el calendario o en su agenda diaria. Si se le agotan los medicamentos antes de la próxima consulta, llame a su proveedor de atención de salud para solicitar que le repita las recetas.
- Busque otros consejos prácticos sobre la observancia del tratamiento uniéndose a un grupo de apoyo para personas con el VIH.

#### Términos empleados en esta hoja informativa:

**Observancia del tratamiento:** Estricto seguimiento de un régimen de tratamiento para la infección por el VIH, en el cual se toma la dosis correcta de cada medicamento contra ese virus, a la hora indicada y exactamente como se recetó.

**Régimen:** Combinación de tres o más medicamentos contra el VIH pertenecientes por lo menos a dos clases diferentes.

## ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar mis medicamentos?

A menos que su proveedor de atención de salud le indique lo contrario, tome el medicamento omitido tan pronto se acuerde de ello. Sin embargo, si ya casi es hora de tomar la dosis siguiente del mismo, no tome la dosis omitida y sencillamente continúe con su horario regular de administración. No tome una doble dosis para compensar la omitida.

## ¿Qué debo hacer si tengo problemas para observar mi régimen de tratamiento?

Dígale a su proveedor de atención de salud que tiene dificultad para seguir su régimen. Juntos pueden determinar las razones por las cuales omite los medicamentos.

Infórmele a su proveedor de atención de salud acerca de cualquier efecto secundario del medicamento de su régimen.

Los efectos secundarios son una razón principal por la que se dificulta la observancia del tratamiento. Un régimen que consiste en tomar muchas píldoras varias veces al día también puede dificultar la observancia.

Según la razón por la cual tiene problemas con la observancia, su proveedor de atención de salud puede ajustar o cambiar su régimen. (Véase la hoja informativa sobre [Cambio de un régimen de tratamiento de la infección por el VIH.](#))

## Para más información:

Comuníquese con un especialista en información de salud de *info*SIDA llamando al teléfono 1-800-448-0440 o visite el sitio: <http://infosida.nih.gov>. Solicite asesoramiento médico a su proveedor de atención de salud.