



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)  
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/adherencia>

## **Adherencia**

Submitted on Aug 14, 2023

Image



©Shutterstock.com/khuntapol

*Read this fact sheet [in English](#)*

Índice:

- [Fármacos potentes para combatir el VIH](#)
- [La importancia de la adherencia](#)
- [Comenzar y elegir medicamentos para el VIH](#)
- [Barreras a la adherencia para las mujeres](#)
- [Superando las barreras](#)
- [Consejos de adherencia](#)
- [Buscar apoyo](#)

## **Fármacos potentes para combatir el VIH**

Los avances en el tratamiento del VIH desde la aprobación en 1987 del primer medicamento contra el VIH han llevado al desarrollo de muchos medicamentos para combatir el VIH, incluyendo píldoras combinadas que contienen dos o más medicamentos contra el VIH y que solamente se tienen que tomar una vez al día, y los inyectables de acción prolongada. Este es un logro notable. Aún más importante, usar estos medicamentos en combinaciones efectivas está ayudando a muchas personas a controlar su VIH y tener vidas largas y saludables. A diferencia del pasado, el VIH ya no es una

sentencia de muerte; al contrario, ahora puede ser más parecido a vivir con una condición crónica, pero manejable, que tiene poco efecto en la expectativa de vida.

Antes de comenzar, es importante estar preparada y comprometerse a tomar sus medicamentos contra el VIH de la manera correcta, todos los días, para su propia salud.

¡Para que los medicamentos contra el VIH hagan su trabajo correctamente, usted debe hacer su trabajo! Es muy importante que tome sus medicamentos exactamente como se los recetaron. Eso significa tomar la cantidad (dosis) correcta a la(s) hora(s) correcta(s) y según las indicaciones (por ejemplo, con cualquier restricción de alimentos o medicamentos), o recibir sus inyecciones a tiempo. Esto se llama adherencia.

A pesar de las mejoras en el tratamiento farmacológico del VIH (con menos [efectos secundarios](#), menos restricciones y una administración más fácil), tomar medicamentos contra el VIH sigue siendo un compromiso de por vida. Si bien esto puede hacer que la adherencia sea un desafío para muchas personas que viven con VIH, los beneficios bien valen la pena.

***[Haga clic arriba para ver o descargar la presentación en PDF](#)***

## **La importancia de la adherencia**

Cuando toma un medicamento, el cuerpo lo procesa y lo lleva al torrente sanguíneo. Los medicamentos contra el VIH deben permanecer en su sangre a ciertos niveles para combatir el VIH. Si el nivel es demasiado bajo, no hay suficiente medicamento para combatir el VIH.

Cuando toma las píldoras o recibe sus inyecciones según lo programado, mantiene el nivel correcto del medicamento en su cuerpo. Si no toma sus medicamentos o no recibe una inyección para el VIH a tiempo, los niveles de medicamento en su sangre disminuirán y el VIH podrá crear más copias de sí mismo (multiplicarse o reproducirse). Cuando el VIH se multiplica, su [carga viral](#) aumenta y su recuento de [células CD4](#) disminuye.

Cuando el VIH hace copias de sí mismo, a veces realiza cambios, llamadas mutaciones. Estas mutaciones pueden ayudar a que el virus sobreviva, incluso cuando está tomando su tratamiento contra el VIH. Esto se llama [resistencia](#). Cuando el VIH se vuelve resistente a un medicamento que está tomando, ese medicamento dejará de funcionar. Si eso sucede, es probable que deba cambiar a otro medicamento contra el VIH.

Cuando toma las píldoras según lo programado, mantiene el nivel correcto del medicamento en su cuerpo.

La resistencia a un medicamento a veces puede causar resistencia a otros medicamentos que no haya tomado. Esto se llama resistencia cruzada. La resistencia a menudo se desarrolla a otros medicamentos en la misma clase (tipo de medicamento). Si desarrolla resistencia a un medicamento en una clase de medicamentos, es probable que haya desarrollado resistencia a otros medicamentos en la misma clase. Como resultado, la resistencia puede afectar sus opciones de tratamiento en el futuro porque menos medicamentos funcionarán bien contra su virus.

La mejor manera de prevenir la resistencia es mantenerse fiel a su programa de medicamentos. Algunos estudios sugieren que es necesario tomar sus medicamentos contra el VIH exactamente como

se los recetaron aproximadamente el 95 por ciento del tiempo para obtener el máximo beneficio del tratamiento contra el VIH. Eso significa fallar en muy pocas dosis.

## Comenzar y elegir medicamentos para el VIH

Hoy en día, independientemente de su recuento de CD4 o su estado de salud actual, los expertos están de acuerdo en que comenzar el tratamiento tan pronto como se le dé un diagnóstico le brinda la mejor oportunidad de mantenerse saludable por más tiempo. Sin embargo, comenzar el tratamiento es una gran decisión.

Antes de comenzar, es importante estar preparada y comprometerse a tomar sus medicamentos contra el VIH de la manera correcta, todos los días, o recibir sus inyecciones a tiempo, cada vez, para su propia salud. Si no se siente lista, hable con alguien que conozca más sobre el VIH. Su proveedor de atención de la salud o una organización de servicios para el SIDA (ASO, por sus siglas en inglés) puede responder sus preguntas y aclarar sus inquietudes. [Haga clic aquí](#) para encontrar un ASO en los Estados Unidos.

Su proveedor le ayudará a elegir con qué medicamentos contra el VIH puede comenzar. Esa combinación de medicamentos es conocida como su régimen inicial. Esta selección considera varios factores importantes: qué medicamentos serán más efectivos para combatir la cepa de VIH que usted tiene, los [efectos secundarios](#), el programa de dosificación y las posibles [interacciones entre medicamentos](#).

Para obtener más información, consulte nuestras hojas informativas sobre las [consideraciones antes de comenzar tratamiento](#) y [el comienzo del tratamiento contra el VIH](#).

## Barreras a la adherencia para las mujeres

Las mujeres que viven con VIH pueden enfrentar numerosos desafíos para tomar su medicamento según lo recetado. Las mujeres a menudo ponen las necesidades de los demás antes que las suyas. Otras barreras a la adherencia incluyen:

- Un estilo de vida ocupado
- No haber [divulgado](#) su diagnóstico de VIH a compañeros de trabajo, amistades, amantes o familiares
- La [depresión](#), una de las principales causas de incumplimiento, es más común en mujeres que en hombres que viven con VIH
- Otros factores estresantes de la vida, tales como el cuidado de los niños o cuestiones parentales
- Problemas actuales o pasados ??con efectos secundarios
- Consumo activo de [sustancias controladas](#) o problemas con el uso de alcohol
- En los EE.UU. las mujeres que no tienen seguro de salud tienen menos posibilidades de tener [acceso a una atención adecuada y a los medicamentos contra el VIH](#) (*en inglés*) (aunque programas como el Programa Ryan White para el VIH/SIDA están disponibles para ayudar con medicamentos y servicios para personas sin seguro).
- Muchas mujeres que viven con el VIH no tienen una [vivienda](#) segura o estable; esto presenta barreras adicionales para obtener tratamiento
- Experiencias pasadas o actuales de violencia o trauma. Las mujeres que han sido abusadas son mucho más propensas a no tomar sus medicamentos contra el VIH como fueron recetados. A nivel mundial, la violencia contra las mujeres es muy común. Para obtener más información, consulte nuestras hojas informativas sobre la [violencia contra las mujeres y VIH](#) y [el trauma y el VIH](#).
- Dificultad para tragar píldoras grandes o píldoras en general

Es importante informarle a su proveedor de atención de la salud sobre la cantidad de veces que no tomó sus dosis contra el VIH o si las tomó incorrectamente.

## Superando las barreras

A pesar de las muchas demandas en la vida de las mujeres, múltiples estudios han demostrado que las mujeres tienen la misma probabilidad de cumplir con los regímenes de VIH que los hombres, especialmente cuando las mujeres tienen relaciones duraderas y confianza con sus proveedores de atención de la salud.

Es importante informarle a su proveedor de atención de la salud sobre la cantidad de veces que no tomó sus dosis contra el VIH o si las tomó incorrectamente. Él o ella puede sugerir un cambio en su horario de dosificación o régimen de medicamentos que facilite la adherencia. Los medicamentos más nuevos contra el VIH requieren menos píldoras por día y tienen menos restricciones alimenticias, y varios son más pequeños que los medicamentos más antiguos. También hay nuevas formas de combinar medicamentos más antiguos que los hacen más fáciles de tomar. Recibir una inyección cada dos meses en lugar de tomar pastillas diarias puede ser otra opción.

## Consejos de adherencia

- Entienda que los medicamentos la ayudarán a combatir el virus y a mantenerse sana. Si no cree que lo harán, no se preocupará por tomar sus píldoras correctamente. Si tiene alguna duda, hable con su proveedor de atención de la salud o con el personal de una organización de servicios para el SIDA (ASO, por sus siglas en inglés).
- Algunas mujeres descubren que enlazar su toma de píldoras con un propósito superior o una buena intención ayuda. Esta intención podría ser de naturaleza espiritual, o algo como mantenerse saludable por el bien de su familia, amistades u otras personas atendidas por sus dones únicos.
- Use una actividad diaria, una que haga todos los días sin falta (como despertarse por la mañana, pasear a su perro, cepillarse los dientes o acostarse por la noche), para recordarle que tome sus píldoras. Cuando llegue el momento de hacer esa actividad, sabrá que también es el momento de tomar sus píldoras. Si tiene hijos que toman medicamentos o vitaminas, puede considerar tomar sus medicamentos contra el VIH cuando todos toman sus medicamentos para que toda la familia se mantenga saludable juntos.
- Si no desea que los demás la vean tomando sus píldoras, discretamente, vaya a un área privada o al baño. Si eso no funciona, diga que los medicamentos son para otro problema de salud o que son vitaminas.
- El uso de sustancias o alcohol, y hasta la [depresión](#) (tristeza intensa y prolongada) le puede hacer que no tome sus medicamentos. Si esto le ha pasado, hable con su proveedor de atención médica o manejador de casos para que puedan buscarle ayuda. Hay buenos tratamientos disponibles.
- Aproveche las herramientas disponibles en su clínica o farmacia, como pastilleros, calendarios, agendas y localizadores para que recuerde tomar sus medicamentos a tiempo.
- Pruebe una de las muchas aplicaciones diferentes de teléfonos inteligentes que envían recordatorios de medicamentos.
- Si quita las etiquetas de los frascos de las píldoras de sus medicamentos contra el VIH (por ejemplo, para ocultar lo que está tomando de otros), desarrolle un sistema para asegurarse de saber qué medicamentos para el VIH debe tomar y en qué momento. Puede considerar marcar los frascos de píldoras con diferentes nombres y registrar esos nuevos nombres en un trozo de papel que guarde de manera segura como referencia. También puede agregar recordatorios rápidos a las botellas (que originalmente estaban en las etiquetas), como "tomar una cada a.m."
- Planifique con tiempo para resurtidos o viajes para que no se quede sin medicamentos

## Buscar apoyo

La adherencia es un trabajo arduo que requiere de un gran compromiso. Ayuda tener a otras personas de su lado. Una forma de hacerlo es unirse o crear una [red de apoyo](#). Su proveedor de atención médica es una de las personas más importantes en su red. Hable abiertamente con él o ella sobre cómo adaptar el tratamiento del VIH a su estilo de vida.

Hay muchas otras fuentes de información y apoyo disponibles para las mujeres que toman o piensan en tomar medicamentos contra el VIH. Si puede, incluya familiares, amistades, manejadores de casos, educadores de tratamiento y consejeros en su red. También puede involucrarse con su ASO local o un [grupo de apoyo](#). Estos son lugares donde podrá hacer preguntas, obtener consejos y compartir experiencias con otras personas que entienden cómo es vivir con VIH. Cuando se sienta desanimada, recurra a su red para obtener apoyo y aliento.

Además, trate de recordar la razón que la lleva a tomarlos. Puede ser difícil tomar pastillas todos los días, pero es más fácil cuando se sabe por qué lo está haciendo. Querrá tomar sus medicamentos contra el VIH para darles la mejor oportunidad de trabajar para mantenerla saludable. Esto le permitirá enfocarse en las cosas que importan, incluidas las personas importantes en su vida, como los hijos, parejas, familiares y amistades.

***Traducción y Adaptación por Valeria Martínez, MSII y Carmen D. Zorrilla, MD del Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.***

## Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con la adherencia.

- [Consejos para tomar el TAR a tiempo, siempre \(HIVinfo\)](#)
- [No te salgas de tu plan: Consejos para tomar tus medicamentos para el VIH \(Depa...](#)
- [Tomar los medicamentos para el VIH tal y como se le han recetado \(HIV.gov\) \(en ...](#)
- [Consejos para tomar los medicamentos para el VIH todos los días \(HIV.gov\) \(en i...](#)
- [Adherencia al tratamiento para el VIH \(POZ\)](#)
- [6 razones por las que la gente no toma su medicación contra el VIH \(TheBody.com...](#)
- [Tratar a millones de personas para el VIH – Los clubes de adherencia de Khayeli...](#)
- [Adherencia al tratamiento del VIH \(aidsmap\) \(en inglés\)](#)
- [Guía para el asesoramiento y la retención de la adherencia al tratamiento del V...](#)



© 2023 thewellproject. All rights reserved.