

HABLEMOS SOBRE ESTO



Seguir su plan de tratamiento

CÓMO EL CUIDADO CONTINUO DEL VIH
LO AYUDA A VIVIR UNA VIDA MÁS LARGA Y
MÁS SALUDABLE

Su plan de tratamiento es vital para su salud general (y para reducir la transmisión del VIH)

El VIH dura por toda la vida. Por lo tanto, controlarlo significa asumir un compromiso de por vida con su salud.

Eso significa que deberá tomar los medicamentos para el VIH sin falta, a la hora que corresponda, aun cuando se sienta bien. También significa que deberá visitar a su proveedor de atención médica regularmente para que le haga pruebas de laboratorio y para conversar sobre su salud y bienestar general.

A veces, seguir el plan de tratamiento puede ser difícil. Deje que su proveedor de atención médica lo ayude.

Es importante que entienda algunas de las dificultades que podría enfrentar y que piense en cómo las abordará antes de que se presenten.

En las siguientes páginas encontrará respuestas a preguntas que frecuentemente hacen las personas con el VIH, además de consejos y recursos para seguir el plan de tratamiento.

A photograph of a man in a blue t-shirt looking upwards with a slight smile. In the background, other people are visible, some with their arms raised, suggesting an outdoor activity or exercise class. The scene is bright and outdoors.

“Han pasado 27 años desde mi diagnóstico, y sigo aquí, y sigo siendo evidencia de que puedes llevar una vida productiva y una vida saludable si se mantiene en tratamiento.”

*Edward, de Tyler, Misisipi
Vive con el VIH desde 1987.*

P. ¿Cómo funcionan los medicamentos para el VIH?



R. Los medicamentos que comúnmente se usan para tratar el VIH se llaman **terapia antirretroviral, o TARV**. En las personas con el VIH, la TARV reduce la cantidad de virus en la sangre (esta cantidad también se llama “carga viral”) y aumenta la cantidad de células CD4 (que también se llaman “células T,” y son las células que ayudan al cuerpo a luchar contra las infecciones).

Sabrás que la TARV está funcionando si su carga viral desciende y su recuento de CD4 aumenta.



La TARV puede ayudarlo a mantenerse saludable por muchos años y reduce enormemente las probabilidades de que transmita el VIH.

Cuando se toma la TARV sistemáticamente y correctamente, ayuda a hacer lo siguiente:

- ▶ *Reducir la carga viral y la capacidad del VIH de infectar a nuevas células CD4.*
- ▶ *Aumentar el recuento de células CD4.*
- ▶ *Mantener saludable el sistema inmunitario.*
- ▶ *Prevenir otras enfermedades e “infecciones oportunistas.”*
- ▶ *Reducir ampliamente (pero no eliminar) el riesgo de pasarles el VIH a otras personas (incluso a su bebé si está embarazada o piensa quedar embarazada).*

P. ¿Cómo tomo la TARV?

R. La TARV generalmente se toma como una combinación de 3 o más medicamentos para reducir la cantidad de VIH que hay en su cuerpo. Su proveedor de atención médica y su farmacéutico lo ayudarán a encontrar la terapia combinada que sea más eficaz para usted.

Algunas personas en TARV toman varias pastillas todos los días, con o sin alimentos. Otras toman su terapia combinada en una sola pastilla.



No hay un tratamiento único para el VIH que sea el “mejor.”

Lo más importante es tomar la TARV exactamente como su proveedor de atención médica o su farmacéutico le diga que lo haga. Por lo tanto, asegúrese de entender cómo tomar sus medicamentos para el VIH.

Temas que debe tratar con su proveedor de atención médica o farmacéutico:

- Qué hace cada medicamento para el VIH.
- Qué dosis (cantidad) de cada medicamento debe tomar y cuántas pastillas en cada dosis.
- Cuándo tomar cada medicamento, y si hay instrucciones especiales (por ejemplo, tomarlo solamente en la noche o solamente con comida).
- Qué hacer si se olvida una dosis.
- Cuáles son los posibles efectos secundarios de cada medicamento, incluidos los graves.
- Qué otros medicamentos está tomando y cómo pueden interactuar con la TARV.

Dígale a su proveedor de atención médica si tiene algún problema personal que le impida tomar sus medicamentos. Estar deprimido o consumir alcohol o drogas puede hacer que sea difícil seguir su plan de tratamiento. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo con estos problemas; hay alguna lista de recursos en el reverso de este librito.

P. ¿Por qué debo tomar los medicamentos para el VIH todos los días?

R. Tomar los medicamentos contra el VIH exactamente como se lo diga su médico lo ayudará a mantener baja su carga viral y alto el recuento de células CD4. Si se salta dosis, aunque sea de vez en cuando, esto le da al VIH la oportunidad de reproducirse y hacer que usted se enferme.



- ▶ **Si se da cuenta de que se olvidó una dosis,** tome los medicamentos cuanto antes, y siga con la próxima dosis en su horario habitual (a menos que su farmacéutico o proveedor de atención médica le hayan dicho otra cosa).



- **Si se da cuenta de que se olvida muchas dosis**, hable con su proveedor de atención médica o el farmacéutico sobre que puede hacer para acordarse de tomar los medicamentos. Usted y su proveedor de atención médica podrían incluso decidir cambiar de TARV, para que se ajuste a sus necesidades médicas y su situación de vida, que puede cambiar con el tiempo.

P. ¿Cómo seguir el tratamiento si estoy demasiado ocupado para tomar mis medicamentos?

R. Tomar los medicamentos todos los días puede ser difícil, pero hay formas de que sean más fácil y más conveniente. Puede encontrar algunas ideas en las **páginas “Consejos”** en este librito.



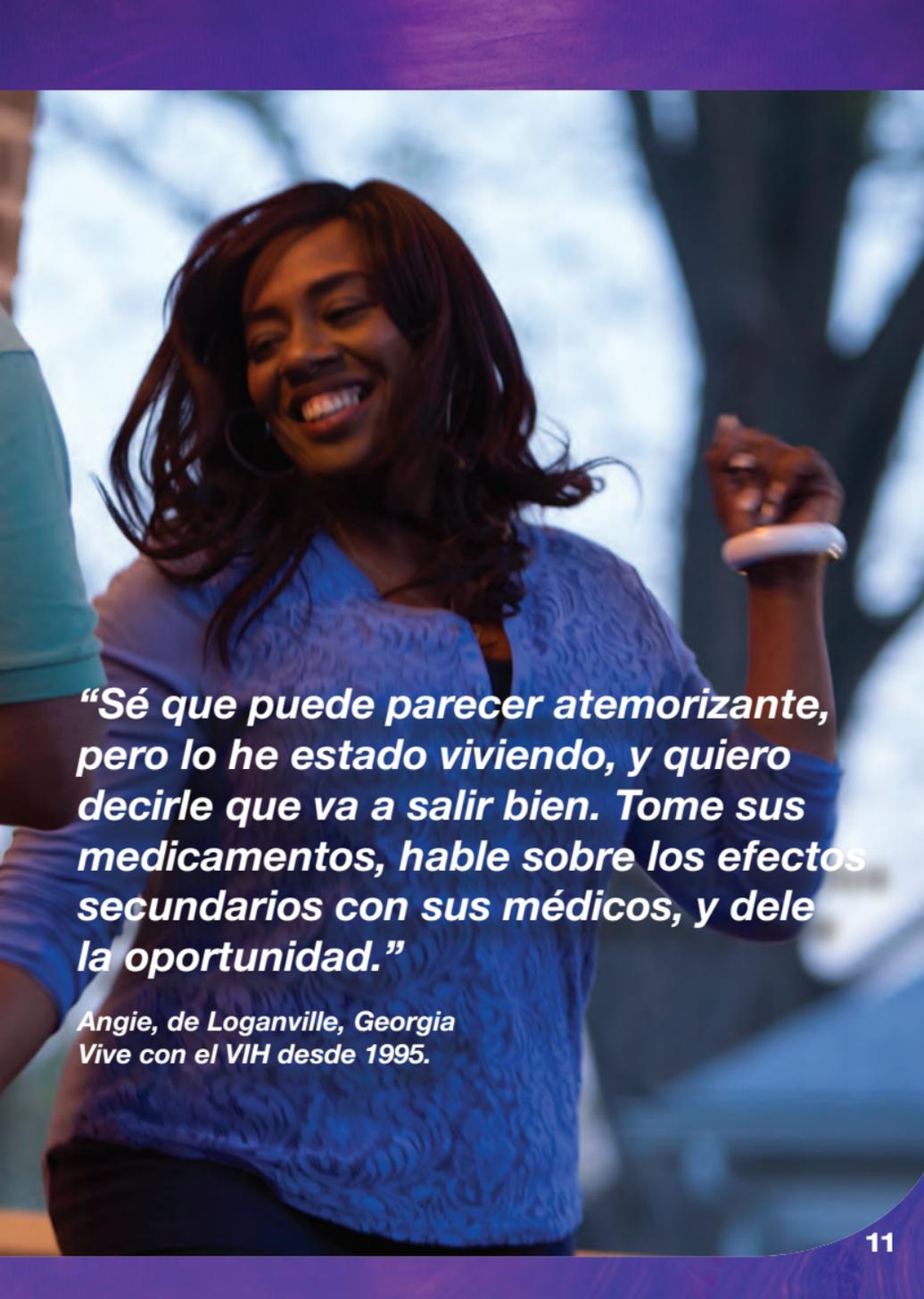
P. ¿Debo seguir tomando mis medicamentos para el VIH si mi carga viral es indetectable?

R. La TARV es sumamente eficaz y puede reducir el VIH en la sangre a un nivel tan bajo que las pruebas actuales para el VIH no lo pueden detectar. A esto se lo llama “carga viral indetectable.”

Las personas con el VIH que tienen cargas virales indetectables tienen muchas más probabilidades de vivir vidas más largas y más saludables, y muchas menos probabilidades de infectar a los demás.

Si deja de tomar la TARV, su carga viral subirá y los beneficios de esta terapia desaparecerán.

Así que, sí, siga tomando sus medicamentos para el VIH aunque su carga viral sea indetectable.



“Sé que puede parecer atemorizante, pero lo he estado viviendo, y quiero decirle que va a salir bien. Tome sus medicamentos, hable sobre los efectos secundarios con sus médicos, y dele la oportunidad.”

***Angie, de Loganville, Georgia
Vive con el VIH desde 1995.***

P. *¿Y si me da vergüenza estar tomando TARV todos los días?*

R. Muchas personas toman medicamentos todos los días para otras afecciones, como presión arterial alta, colesterol alto o diabetes. Por lo tanto, si usted toma los medicamentos para el VIH, también usted estará haciendo algo bueno para su salud. No obstante, tiene derecho a su privacidad, y su proveedor de atención médica puede ayudarlo a crear un plan de cuándo y cómo tomar sus medicamentos.



Puede sentirse orgulloso porque tomar los medicamentos para el VIH todos los días lo está ayudando a tener una vida más larga y saludable.

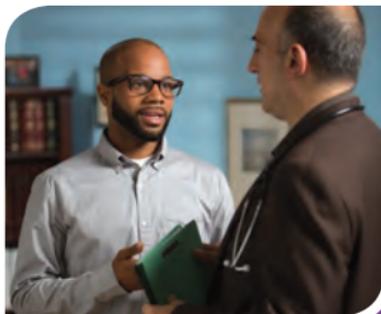
P. *¿Qué puedo hacer sobre los efectos secundarios?*

R. Todos los medicamentos pueden causar efectos secundarios, pero no todas las personas tienen efectos secundarios a causa de la TARV.

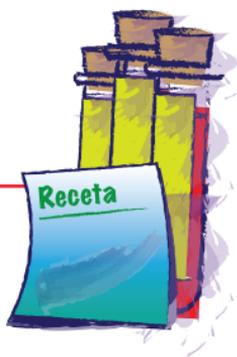
Los efectos secundarios son diferentes para cada persona y varían por tipo de medicamento en la TARV. Algunos efectos secundarios se pueden producir cuando comienza a tomar un medicamento y solamente durar unos días o unas semanas. Otros, pueden comenzar después y durar más tiempo.

Para ayudar a reducir los efectos secundarios o eliminarlos, hay medicamentos que puede tomar. Otra opción que tienen usted y su médico es cambiar los medicamentos que toma o reducir las dosis.

Comuníquese con su proveedor de atención médica inmediatamente si su tratamiento le da problemas.



P. ¿Qué sucederá durante mis visitas médicas?



R. Tomar TARV sistemáticamente y correctamente es una parte importante de su plan de tratamiento, pero no es todo. El cuidado médico regular y continuo incluye lo siguiente:

▶ **Pruebas de sangre**

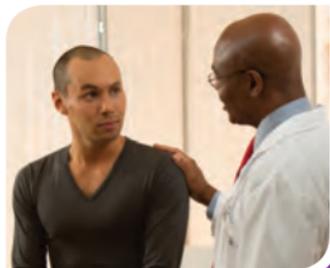
para chequear su nivel de virus y recuento de células CD4.

▶ **Exámenes físicos y otras pruebas de laboratorio**

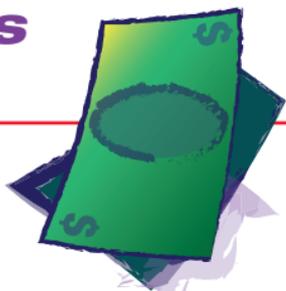
para chequear su salud general; esto incluye revisar si se producen efectos secundarios y hacer pruebas para la detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS), además de asegurarse de que los medicamentos para el VIH estén funcionando apropiadamente.

▶ **Conversaciones con su proveedor de atención médica**

sobre los problemas que le impiden seguir su plan de tratamiento.



P. ¿Cómo puedo pagar todos los medicamentos, las pruebas de laboratorio y las visitas médicas?



R. Hay muchos programas y servicios disponibles para ayudar a las personas que tienen seguro médico limitado o que no tienen seguro, y para las personas que no pueden pagar sus medicamentos o visitas médicas. En el reverso de este librito hay información para ayudarlo a encontrar estos programas.

Recursos

cdc.gov/veiv
Oficina de Centro y Comunidad y Promoción para prevenir y reducir las enfermedades infecciosas. Ofrece información sobre el VIH, el SIDA y otras enfermedades infecciosas, pruebas de laboratorio, medicamentos, servicios de atención y apoyo, y recursos en español.

cdc.gov/veiv/guia/hispanica/veiv.htm
Guía de recursos para hispanos que necesitan información sobre el VIH y el SIDA.

cdc.gov/veiv/guia/hispanica/veiv.htm
Programa de información sobre el VIH y el SIDA para hispanos. Ofrece información sobre el VIH y el SIDA, pruebas de laboratorio, medicamentos, servicios de atención y apoyo, y recursos en español.

medlineplus.gov
El sitio de Internet de los departamentos de salud para obtener información sobre el VIH.

medlineplus.gov/veiv/veiv.htm
El sitio de Internet de los departamentos de salud para obtener información sobre el VIH y el SIDA.

1-800-458-5232
Ofice de servicios de salud y de atención al paciente y al público.

1-800-CDC-INFO (232-6239)
Para obtener información general sobre el VIH y el SIDA.

P. ¿Qué más puedo hacer para evitar pasarle el VIH a otras personas?



R. Tomar los medicamentos para el VIH todos los días es lo más importante. Pero hay otras cosas que puede hacer para ayudar a mantenerse saludable y reducir el riesgo de pasarles el VIH a otras personas.

► **Use condones sistemáticamente**

y correctamente. Para obtener consejos sobre cómo hablar con su pareja sobre los condones, visite cdc.gov/actagainstaids/campaigns/starttalking/convo.html#panel4.

► **Elija adoptar comportamientos sexuales más seguros,**

porque algunos conllevan un riesgo alto de transmisión del VIH (como el sexo anal o vaginal sin condón) mientras que otros tienen poco o ningún riesgo (como el sexo oral o tocarse, respectivamente). Puede encontrar información en <http://www.cdc.gov/hivtreatmentworks>.

▶ **Hágase la prueba para la detección de ETS**

al menos una vez al año si es sexualmente activo. Las ETS pueden empeorar el VIH y aumentar las probabilidades de que se lo pase a otras personas.

▶ **Anime a su pareja VIH negativa**

a preguntarle a su proveedor de atención médica sobre la profilaxis preexposición (**PrEP**), que son medicamentos recetados por un médico que se toman todos los días para reducir las probabilidades de infección. En situaciones de emergencia, como por ejemplo, si se rompe el condón durante una relación sexual con una pareja VIH negativa, no comparta su TARV. En lugar de eso, su pareja debe consultar a un proveedor de atención médica, quien puede recetarle tratamiento de profilaxis posexposición (**PEP**) lo más pronto posible, y siempre dentro de las 72 horas de la exposición.

▶ **Obtenga ayuda**

para la depresión o el consumo de alcohol o drogas. Cuando las personas están tristes o están drogadas, tienen más probabilidades de adoptar comportamientos sexuales menos seguros. Por lo tanto, podrían olvidarse de usar condones o podrían tener relaciones sexuales con más parejas. Puede encontrar recursos útiles en el reverso de este librito.

A photograph of two Black men in a kitchen. The man on the left is wearing a light green shirt and a dark tie, looking down and smiling. The man on the right is wearing a blue and white plaid shirt, looking towards the camera and smiling broadly. The background shows wooden cabinets and a whiteboard.

“Las cosas se le escaparán de la mente, porque eso me ha pasado a mí antes. Empecé a poner alarmas en mi teléfono. Así que, sin dudas, ponga una alarma para que suene cerca de la hora en que normalmente coma, y tome los medicamentos a esa hora todos los días.”

***Cedric, de Bryant, Arkansas
Vive con el VIH desde el 2013.***

No se olvide de pedirles ayuda a su proveedor de atención médica, a sus amigos y a sus familiares. Juntos, pueden encontrar una forma eficaz de hacer que seguir su plan de tratamiento se convierta en una parte cotidiana de una vida más larga y saludable.

Consejos para ayudarlo a seguir su plan de tratamiento

- ▶ Tome los medicamentos a la **misma hora** todos los días.
- ▶ **Adapte su plan de medicación** a su vida: incorpore tomar los medicamentos a su rutina diaria, como cepillarse los dientes o cenar.
- ▶ **Intente usar un pastillero con compartimentos para cada día de la semana**, así puede comprobar si tomó o no sus pastillas ese día.
- ▶ **Ponga una alarma** en su reloj o teléfono celular para que suene a la hora en que debe tomar sus medicamentos.

Consejos para ayudarlo a seguir su plan de tratamiento (continuado)



- ▶ **Use un calendario** para marcar los días en que tomó sus medicamentos, y resalte con un círculo la fecha de su próxima cita médica.
- ▶ **Descargue una aplicación gratis** que pueda ayudarlo a acordarse de sus citas médicas y la hora de tomar sus medicamentos. Haga una búsqueda de “**aplicaciones de recordatorios**” y encontrará muchas opciones.
- ▶ **Visite El Tratamiento del VIH es Efectivo**, un sitio web multimedia que presenta historias reales y estrategias para lograr el éxito a largo plazo.
- ▶ **Pegue una nota** en el espejo, el refrigerador o en cualquier otro lugar donde la vea todos los días. Ponga la tarjeta recordatoria de su próxima cita junto a la nota.

- ▶ **Prepárese** para sus citas médicas. Antes de una cita, anote las preguntas que tenga o preocupaciones sobre las que quiera hablar con su proveedor de atención médica.
- ▶ Asegúrese de que sus proveedores de atención médica tengan **información de contacto correcta** (número de teléfono, dirección y dirección de correo electrónico) y avíseles si hay algún cambio.
- ▶ **Si no puede ir** a una cita programada comuníquese con sus proveedores para avisarles y pedir una cita nueva, lo más pronto posible.
- ▶ **Comuníquese abiertamente** y sinceramente con sus proveedores de atención médica para que tengan la información más real para ayudarlo.
- ▶ Obtenga más consejos sobre cómo seguir el plan de tratamiento al unirse a un **grupo de apoyo** o un foro de chat en línea para personas con el VIH.



Glosario

- **Terapia antirretroviral (TARV):** Es una combinación de medicamentos para el VIH que previene el crecimiento y la reproducción del virus.
- **Células CD4 (también llamadas “células T”):** Células que envían señales para activar la respuesta inmunitaria del cuerpo cuando detectan “intrusos,” como virus o bacterias.
- **Recuento de CD4:** Es la cantidad de células CD4 que hay en la sangre.
- **Terapia combinada:** Tomar más de un medicamento contra el VIH a la vez. La terapia combinada frecuentemente es necesaria para que la terapia antirretroviral sea eficaz.
- **Sistema inmunitario:** Células, tejidos y órganos del cuerpo que funcionan juntos para protegerlo de las infecciones.
- **Plan de medicación:** Las dosis de cada uno de los medicamentos que toma y la hora en que los toma.
- **Infecciones oportunistas:** Infecciones que se producen comúnmente con el VIH cuando el sistema inmunitario del cuerpo está debilitado y que pueden causar enfermedades devastadoras.

- **Profilaxis posexposición (PEP):** Medicamentos para el VIH que se toman dentro de las 72 horas después de la exposición al virus para reducir el riesgo de infectarse. Estos medicamentos son recetados por un proveedor de atención médica y se deben tomar por 28 días.
- **Profilaxis preexposición (PrEP):** Medicamentos para el VIH que se pueden recetar a las personas VIH negativas que están en alto riesgo, para reducir su riesgo de infección. La PrEP debe tomarse todos los días, y las personas deben regresar a su proveedor de atención médica cada 3 meses para que vigile el tratamiento y les haga seguimiento.
- **Enfermedades de transmisión sexual (ETS):** Infecciones que se pueden contraer al tener relaciones sexuales con una persona que tiene alguna de estas infecciones. Hay más de 20 tipos de ETS, entre ellas, clamidia, gonorrea, herpes genital, VIH/SIDA, virus del papiloma humano (VPH), sífilis y tricomoniasis.
- **Plan de tratamiento:** Los medicamentos, las citas médicas, las pruebas de laboratorio y los servicios de apoyo que necesita para tratar el virus.
- **Carga viral indetectable:** El punto en que la cantidad de VIH en la sangre es demasiado baja para poder medirla con los métodos de hoy.
- **Carga viral:** Es el nivel de VIH que hay en la sangre.

Recursos



[**cdc.gov/hivtreatmentworks**](http://cdc.gov/hivtreatmentworks)

Ofrece acceso a información y recursos para personas que viven con el VIH y presenta a personas de la vida real de distintas partes de los Estados Unidos que expresan cómo el mantenerse en tratamiento las ayuda a mantenerse saludables, proteger a los demás, seguir sus pasiones y vivir una vida más larga y saludable.

[**cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.html**](http://cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.html)

Proporciona información importante para sus parejas sexuales o compañeros de inyección de drogas VIH negativos.

[**cdc.gov/hiv/spanish/basics/pep.html**](http://cdc.gov/hiv/spanish/basics/pep.html)

Proporciona información sobre medicamentos para las personas VIH negativas accidentalmente expuestas (por ejemplo, si se rompe el condón).

[**http://www.naccho.org/resources/lhd-directory**](http://www.naccho.org/resources/lhd-directory)

Lo ayuda a encontrar su departamento de salud local para obtener información sobre Medicaid.

[**findhivcare.hrsa.gov/search_HAB.aspx**](http://findhivcare.hrsa.gov/search_HAB.aspx)

Lo ayuda a encontrar un programa Ryan White cercano (también puede llamar al 877-646-4772).

1-800-662-4357

Ofrece servicios de salud mental o de abuso de alcohol o drogas.

1-800-CDC-INFO (232-4636)

Para obtener información general sobre el VIH y su tratamiento.

