

Consejos de adhesión

Un simple descuido es un motivo habitual por el que se saltan las tomas de los fármacos anti-VIH, lo que puede hacer que pierdan su efectividad. Si se te pasa tomar la medicación, no seas demasiado duro contigo mismo, pero trata de aprender de las experiencias. Si olvidas tomar tus dosis constantemente, entonces, háblalo con tu médico. Es posible que te elabore un horario más fácil, o que cambie tu combinación por otra más conveniente.

Mantener un diario

Cuando comienzas una nueva combinación se te presentan algunas dudas. Por ejemplo, qué pastillas tomar y qué tipos de alimentos deben ser consumidos y/o cuáles no. Para evitar esto, tu médico o farmacéutic@ pueden facilitarte por escrito un horario diario con todas tus prescripciones, el cual te permitirá anotar las dosis después de la toma. Algun@s farmacéutic@s ofrecen etiquetas adhesivas para que las puedas pegar en los pastilleros que contienen tu medicación y los puedas identificar fácilmente.

Recordar las tomas

Es bueno elaborar una rutina que te ayude a ceñirte al hábito de tomar las dosis correctamente.

Puedes hacer una tabla diaria y señalar la dosis una vez la hayas tomado o separar la dosis de cada día y comprobar por la noche si has olvidado alguna toma.

Si te cuesta recordar la hora de las tomas puede serte útil un reloj con alarma.

También existen en el mercado algunos pastilleros con un avisador o con alarma incorporada, muy recomendables si tienes tomas distintas a horas diferentes.

Conservar las pastillas

Asegúrate de que tu pastillero es lo suficientemente grande y que has revisado con tu farmacéutic@ que sea el más conveniente para guardar tus fármacos fuera de sus envases originales.

Algunas pastillas pueden deteriorarse si no se guardan adecuadamente. El envase en el que viene indinavir (Crixivan), por ejemplo, contiene pequeñas cápsulas desecantes que mantienen las pastillas en óptimas condiciones. También podrías utilizar cualquier pequeño bote hermético.

Algunas personas guardan dosis en diferentes lugares a los que acuden habitualmente y en los que pueden coincidir con la hora de tomar su medicamento. Estos lugares pueden ser la casa de un/a amig@, familiares, la bolsa, el coche, etc. Asegúrate de guardar tu medicación fuera del alcance de l@s niñ@s y recuerda que las temperaturas extremas pueden dañarlos.

Superar las dificultades

Para algunas personas, seguir el tratamiento puede ser un problema, a causa del tamaño, forma y textura de las pastillas. Siempre tienes la opción de comentar los problemas con el personal sanitario o con tu médico. Te podrían prescribir otra presentación del medicamento que esté disponible. Por ejemplo, una presentación líquida o en polvo que podrías ingerir fácilmente, en vez de una pastilla.

Usar una trituradora de pastillas te puede hacer más fácil tomarlas. Las puedes conseguir con tu farmacéutico del VIH, quien te puede aconsejar si esto es conveniente para los fármacos que estás tomando. Las trituradoras de pastillas las encuentras en frascos pequeños y el proceso es el siguiente: colocas la pastilla dentro del frasco y luego giras la tapa y así la pastilla es triturada y cae en forma de polvo en el interior del frasco.

