



Asociación Nicaragüense de Personas Positivas  
Luchando por la Vida

**Anicp + Vida**



# Guía para la adherencia al tratamiento antirretroviral

*Lo que debemos tener en cuenta  
para mantenernos saludables*



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

PrevenSida

Este manual fue posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos a través de la Agencia para el Desarrollo Internacional USAID. Los contenidos de este documento, son responsabilidad de Anicp+Vida y no necesariamente reflejan el punto de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

## Objetivo del manual de inducción del tratamiento antirretroviral

Detener la progresión de la enfermedad por VIH y disminuir la mortalidad por Sida en niño(a) s y adultos con VIH, mediante el tratamiento con antirretrovirales.



## VIH y medicamentos contra el VIH

El VIH es un virus que afecta al sistema inmunitario debilitando las defensas del organismo volviéndolo vulnerable frente a las infecciones y las enfermedades. Si tienes VIH, existen fármacos que puedes tomar para reducir el nivel de virus en el cuerpo. Estos fármacos no curan, pero pueden ayudarte a que te mantengas sano y prolongues tu vida. Los medicamentos contra el VIH son conocidos también como fármacos antirretrovirales.

## Definición de adherencia

Es el acto, acción o cualidad de ser cumplido con la administración de los medicamentos ordenados por el médico, por ejemplo:

- Tomarse todos los días, los medicamentos que el médico prescriba o recete.
- También se refiere a tomar el medicamento con o sin alimentos en la hora señalada por su médico.



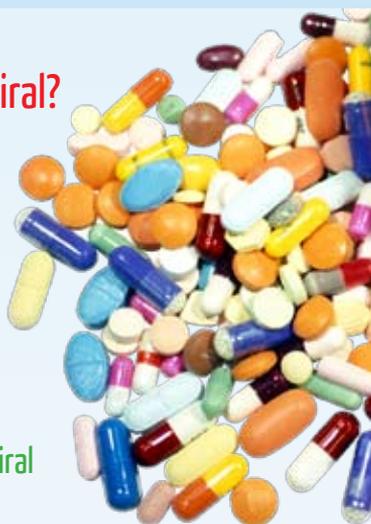
### IMPORTANTE:

Para que el tratamiento ARV tenga éxito a mediano y largo plazo, y gozar de buena salud, se debe tomar el tratamiento los treinta días del mes, en las cantidades y horas ordenadas por el médico tratante.

## ¿Qué es la terapia antirretroviral?

Son medicamentos que puedes tomar para reducir el nivel de virus en el cuerpo.

Al hacerlo, se protege el sistema inmunológico de daños causados por el VIH.



### Objetivos del tratamiento antirretroviral (ARV)

- Una persona con VIH sin tratamiento puede tener miles o incluso millones de partículas virales en cada mililitro de sangre. El objetivo del tratamiento es reducir la cantidad de VIH a un límite muy bajo, inferior a 50 copias/ml de sangre (lo que se conoce como nivel “indetectable”).
- Mejorar la calidad de vida de las personas con VIH y sida prolongando su tiempo de vida.
- Incrementar el conteo de linfocitos T; es decir elevar las defensas en nuestro organismo.
- Disminuir la carga viral a niveles indetectables, es decir por debajo de 50 copias del VIH por mililitro de sangre la cual no podrá ser detectada mediante los análisis de sangre.
- Incrementar las células CD4, tanto en cantidad como en calidad.

#### Células CD4

Son las células encargadas de defender a nuestro organismo de infecciones oportunistas causada por el VIH.

#### Carga viral

Es la cantidad de virus circulante en la sangre. Nos indica cuál es el grado de actividad del virus en el organismo.

## ¿Cuándo debo empezar el Tratamiento ARV?

No hay una respuesta clara a esta pregunta. La mayoría de los doctores consideran el conteo de células CD4 y cualquier síntoma que ha tenido para decidirlo.

La terapia contra el VIH normalmente se empieza si el conteo de células CD4 está cayendo alrededor de 350 células por mililitro de sangre o si ha tenido cualquier síntoma de la enfermedad relacionada al sida o infección oportunista como por ejemplo: tuberculosis, toxoplasmosis, criptococosis entre otras. También en pacientes con carga viral muy elevada ya que acelera el deterioro inmunológico por lo que es recomendable iniciar tratamiento.



## Una vez que inicie TAR

### ¿Qué medicamentos debo usar?

Cada medicamento contra el VIH puede tener efectos secundarios. Algunas combinaciones de medicamentos son más fáciles de tolerar que otras. El médico realizará una serie de exámenes para determinar el tipo de medicamento adecuado, esto incluye carga viral y CD4. La prueba de la carga viral se usa para ver si los medicamentos contra el VIH funcionan. Si no baja, o si baja pero vuelve a subir, pudiese ser el momento de cambiar los ARV.

**¡NO OLVIDES!**

Junto con la carga viral, el recuento de células CD4 puede indicarle a tu médico si el VIH está avanzando o no, y qué tan bien están funcionando los medicamentos contra el VIH que estás tomando. Un recuento normal de células CD4 es de alrededor de 600 a 1.500 células en tanto la carga viral debe estar indetectable es decir los niveles del VIH en la sangre deben estar por debajo de 50 copias por mililitro de sangre.

## Efectos secundarios



Al iniciar el tratamiento antirretroviral, podrás sufrir determinados efectos secundarios, al igual que cualquier medicamento sin embargo, no todos los organismos reaccionan de la misma manera y por lo tanto, no todas las personas van a presentar los mismos síntomas.

Algunos de los síntomas más comunes son:

- Fatiga
- Náuseas y vómitos
- Vértigo,
- Pérdida de peso
- Dificultad para tragar
- Pérdida del apetito
- Cólicos nefríticos
- Molestias estomacales
- Resequedad de piel
- Dolor de cabeza entre otros;



Sin embargo estos efectos pueden desaparecer una vez que el organismo acepta el tratamiento.

**Nunca renuncies al tratamiento antirretroviral, aun cuando te provoque reacciones secundarias. Consulta a tu médico y él te aconsejará y valorará si ameritas un cambio de tratamiento.**

# Nutrición

Para las personas con VIH, la nutrición y la dieta cumplen un papel muy importante tanto en el mantenimiento de un apropiado peso corporal, como en favorecer ciertos procesos como son:

- Asimilar mejor el tratamiento antirretroviral reduciendo los efectos secundarios.
- Evitar la desnutrición.
- Fortalecer el sistema inmunológico, elevando las defensas de en nuestro organismo.
- Colaborar en la construcción y reparación de células y tejidos del organismo.

Para cumplir con este importante papel de la dieta en las personas con VIH se deben consumir muchas **PROTEÍNAS** y **CARBOHIDRATOS** y se debe regular el consumo de las grasas.



Grupos de alimentos	Utilidad para el organismo
<b>Proteínas</b> (carnes de pescado, pollo, res, cerdo, maní, frijoles, huevos, etc.)	Nos ayudan en el crecimiento y en la reparación de las células (piel, cabello, músculos, dientes, uñas, etc) y en la formación de anticuerpos aumentando las defensas del organismo.
<b>Carbohidratos</b> (arroz, avena, pan, pastas, yucas, papa, quequisque, plátano).	Nos proporcionan energía y son de fácil asimilación
<b>Grasas</b> (mantequilla, aceite, nueces, semillas)	Nos proporcionan energía de reserva. Se recomienda no exceder el consumo de grasas, además de consumir las grasas no saturadas (nueces, semillas, y aceite de oliva). No se recomiendan las grasas saturadas (mantequilla y productos animales).
<b>Vitaminas</b> (vitamina A, complejo B, vitamina C, D, E y K)	Nos ayudan como reguladores de diversos procesos metabólicos, son sustancias químicas imprescindibles para el funcionamiento del nuestro organismo, que se encuentran en los alimentos o en suplementos.
<b>Minerales</b> (Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro, Zinc, Yodo, Selenio, Cobre, Manganeseo, Fluoruro, Cromo y Molibdeno).	Nos ayudan a metabolizar las grasas, las vitaminas y los carbohidratos. Se encuentran en los alimentos y en suplementos.
<b>Agua</b>	Nos mantienen hidratados y saludables. Ayuda a disminuir los efectos secundarios de los medicamentos.

**No se debe consumir alimentos que no estén bien lavados**, para evitar las posibles infecciones estomacales, lavándose además bien las manos, evitando consumir **huevos crudos** o mal cocinados, alimentos enlatados o **productos vencidos**.

## ¿Cómo puedo mantenerme saludable?

A continuación sugerimos una lista de actividades que te ayudarán a vivir por más tiempo aunque no son las únicas. Si tienes dudas consulta a tu médico o busca ayuda profesional.

- Asegúrate que estás siendo tratado por un médico que conoce y tiene experiencia en el manejo de personas con VIH. Inicia el tratamiento tan pronto como tu médico te lo recomienda, cumple todas tus citas y sigue al pie de la letra las indicaciones de tu médico.
- Toma tus medicamentos exactamente como están recetados por el médico. Dejar de tomar alguno de los medicamentos puede darle oportunidad al virus de volverse resistente a los tratamientos. Si tienes dificultades para tolerar medicamentos recetados por el médico acude al hospital y díselo al médico tratante.
- Come saludablemente, esto te ayudará a proteger tu cuerpo, a mantenerte con más fuerza y energía y evitará perder peso.





- Usa siempre un condón en toda relación sexual para evitar una reinfección por ITS o VIH.
- Evita el desvelo, el consumo de bebidas alcohólicas, drogas y el consumo de cigarrillos.
- Tómate tiempo de descanso y relajación, muchas personas encuentran que el ejercicio físico y el descanso, junto con la oración o la meditación les ayuda a tolerar la carga de la infección por VIH o el SIDA.
- Nunca debes de auto medicarte.

Finalmente, el mantenerse saludable con VIH no sólo se trata de tomarse tus pastillas. También incluye otros aspectos clave como la buena nutrición, el ejercicio, la reducción del estrés, etc., los cuales juegan un rol importante en elevar tu sistema inmunológico. El usar todas las informaciones disponibles no solamente retrasará tu necesidad por los medicamentos anti-VIH, también ayudarán a tu cuerpo a mantenerse saludable una vez que los inicies.

## Glosario

- Adherencia:** Se refiere al acto de tomar el tratamiento tal y como se prescribe, es decir, en el momento indicado y acompañado o no de alimentos, según sea necesario.
- Antirretroviral:** Un fármaco que actúa contra los retrovirus, como el VIH.
- Carga viral:** Medida de la cantidad de virus en una muestra. Se comprueba la carga viral de VIH en sangre para ver si los tratamientos están funcionando.
- Carga viral indetectable:** Un nivel de carga viral demasiado bajo como para ser medido por la prueba de carga viral empleada.
- CD4:** Una molécula presente en la superficie de algunos glóbulos blancos de la sangre a la que se puede unir el VIH. El recuento de células CD4 refleja aproximadamente el estado del sistema inmunitario.
- Diagnóstico:** Descripción de las causas de los problemas médicos de un paciente.
- Infección oportunista:** Infecciones específicas causantes de enfermedades en personas que tienen dañado su sistema inmunitario.
- Alimentación:** Es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos.
- Nutrición:** Es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo.

Búscanos en



anicpvida

Residencial, Bello Horizonte,  
de la rotonda 2 c. al sur, 3 c. abajo,  
1 ½ al sur, Casa K-II-30.  
Managua, Nicaragua

**[www.anicpvida.org](http://www.anicpvida.org)**

anicpvida@hotmail.com  
Teléfono: (505) 2249 0496