

# Haciendo que las Medicinas Trabajen para Mi

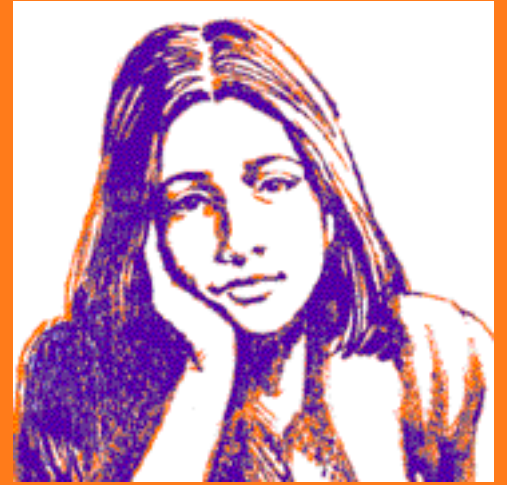


- Notas para Mi



## Introducción

Los proveedores de atención médica y jóvenes con VIH redactaron y leyeron este folleto. Estos últimos contribuyeron a las partes más valiosas del mismo: contenido, vocabulario y sugerencias. Los profesionales que te atienden han puesto en tus manos este folleto porque estás pensando tomar medicamentos para combatir el VIH, o ya los estás tomando. Estos medicamentos se conocen con el nombre de antirretrovirales o anti VIH. El folleto se divide en 3 secciones. La primera describe los efectos de la enfermedad. La segunda explica acerca de los medicamentos utilizados para combatirla, y la última contiene preguntas y respuestas sobre la forma cómo te puede afectar la enfermedad y cómo mantenerte bien de salud. Si decides comenzar los medicamentos antirretrovirales y quieres saber si este es el momento oportuno de hacerlo, lee la sección titulada “¿Cuándo debo de comenzar a tomar los medicamentos antirretrovirales?” (Página 11) Utiliza este folleto para discutir con tu familia y con el equipo de salud que te atiende sobre el cuidado que te van a brindar. Éste equipo podría estar integrado por médicos, enfermeras, y trabajadores sociales. Si tomas tus medicinas te mantendrás bien por mucho tiempo. Pero tienes que comprometerte seriamente para hacerlo, compromiso que es a veces difícil y atemorizante. Nuestros conocimientos han aumentado en estos últimos años en forma considerable, en comparación con años anteriores. Ahora tienes la oportunidad de poder combatir esta infección con los medicamentos apropiados.



# Contenido

- 1** Introducción
- ¿Qué hace el VIH?**
- 4** ¿Por qué es necesario que sepa esto?
- 4** ¿Qué es el VIH?
- 4** ¿Qué son los medicamentos antirretrovirales?
- 4** ¿Por qué es importante el sistema inmunológico?
- 5** ¿Cómo se desarrolla el VIH en el cuerpo?
- 5** ¿Cómo el VIH hace que me enferme?
- 6** ¿Cómo puedo saber que mi cuerpo combate el VIH?
- 6** ¿Qué es la carga viral?
- 7** ¿Qué puedo hacer con respecto a mi carga viral?
- 7** ¿Hay cura para el VIH/SIDA?
- ¿Y los medicamentos anti VIH?**
- 7** ¿Cómo funcionan los antirretrovirales?
- 8** Tres tipos de medicamentos antirretrovirales
- 10** ¿Cuándo debo comenzar a tomar los medicamentos antirretrovirales?
- 12** ¿Cuál es la importancia de tomar los medicamentos a tiempo?
- 12** ¿Qué es la resistencia viral?
- 12** ¿Qué puedo hacer para ayudar a escoger el medicamento adecuado y tomarlo puntualmente?
- 14** ¿Cuánto debo de saber sobre los medicamentos contra el VIH?
- 15** ¿Qué medicamentos debo tomar?
- 15** ¿Cuál es la mejor manera de cumplir con la terapia antirretroviral?
- 16** ¿Existen nuevos medicamentos disponibles?
- ¿Y yo?**
- 16** ¿Cómo sabría si lo que estoy tomando es la mejor combinación?
- 16** ¿Qué pasa si tomo todos los medicamentos todo el tiempo?
- 17** ¿Y los efectos secundarios del medicamento?
- 17** ¿Cómo puedo tomar todos estos medicamentos?
- 18** ¿Seguiré tomando siempre el mismo medicamento?
- 18** ¿Cómo puedo mantenerme bien de salud?
- 19** ¿Es mejor trabajar juntos?
- 20** Diagrama de los medicamentos antirretrovirales

## ¿Por qué es necesario que sepa esto?

Tú quieres seleccionar bien tus medicamentos, ¿no es así? Este folleto te ayudará a saber cuáles son los tratamientos especiales disponibles para combatir la infección por el VIH y qué opciones tienes. También te ayudará a intercambiar ideas con miembros del equipo médico para tomar decisiones sobre tu atención.

## ¿Qué es el VIH?

El VIH es un virus. VIH significa virus de la inmunodeficiencia humana. Este virus ataca las células del sistema inmunológico. El SIDA, síndrome de la inmunodeficiencia humana, es la forma más grave de esa infección. La cual progresa hasta convertirse en SIDA, cuando el recuento de células CD4 T desciende por debajo de 200 o cuando uno tiene una enfermedad específica.

## ¿Qué son los medicamentos antirretrovirales?

Los medicamentos antirretrovirales son medicamentos específicos para combatir el VIH, que ayudan a detener el progreso del VIH. Esto se logra de muchas formas.

## ¿Por qué es importante el sistema inmunológico?

Es importante porque nos protege de las enfermedades. El sistema inmunológico comprende varios tipos de glóbulos blancos. Entre ellos están unas células especializadas llamadas T-coadyuvantes, o CD4 T. Esta célula es una de las más importantes ya que contribuye a la lucha contra los gérmenes y actúa como el capitán del sistema inmunológico.

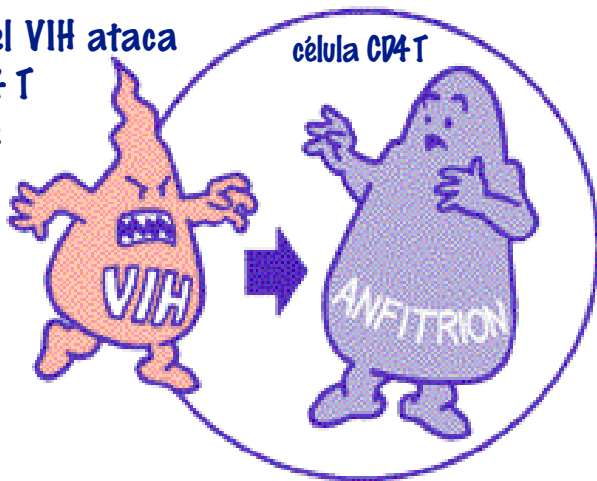


## ¿Cómo se desarrolla el VIH en el cuerpo?

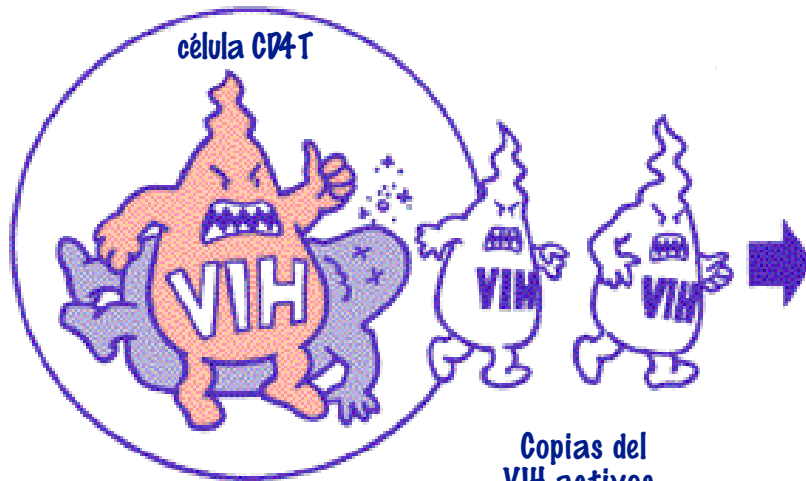
Al entrar en el organismo el VIH infecta las células CD4 T, y se reproduce dentro de la célula. Las células CD4 T infectadas producen una cantidad cada vez mayor del virus. Entonces el VIH penetra en un número cada vez mayor de células y las infecta. Las células CD4 T infectadas con el VIH con el tiempo morirán, lo cual es algo grave, ya que estas células llevan la voz de mando.

Por lo general, el virus busca células CD4 T, pero puede también infectar otras partes del cuerpo: nódulos linfáticos, cerebro, hígado y otros órganos.

**Cómo el VIH ataca los CD4 T y hace copias de sí mismo**



**El VIH penetra en la célula CD4 T**

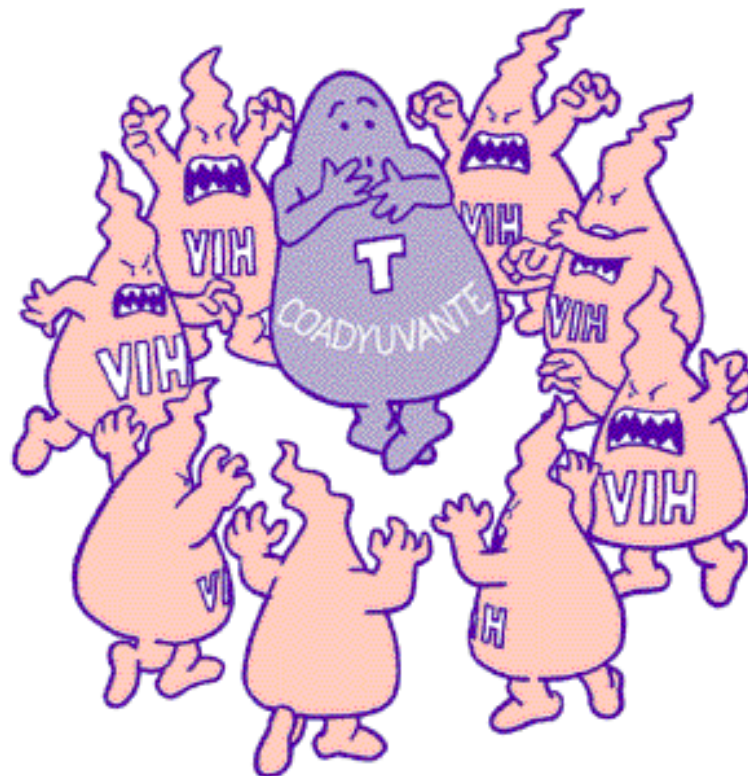


**El VIH se aduena del DNA anfitrión**

**Copias del VIH activos infectan las células CD4 T**

## ¿CÓMO EL VIH HACE que me enferma?

Al matar las células CD4 T el VIH daña y destruye el sistema inmunológico. Al principio éste puede reemplazar las células CD4 T, razón por la cual hay muchas personas que no presentan síntomas obvios. Poco a poca, el VIH mata más células que las que puede reponer el cuerpo. Cuando ocurre esto, la persona contrae infecciones y presenta otros síntomas. El organismo ya no puede combatir los gérmenes de una manera eficaz. Entonces hay más posibilidades de enfermarse. Los adultos y adolescentes con la infección podrían también contraer enfermedades poco usuales llamadas oportunistas como el afta o PCP (Pneumocystis carinii neumonía).



# ¿Cómo puedo saber que mi cuerpo combate el VIH?

Mediante un análisis de sangre, llamado conteo de CD4 se sabe con qué eficacia el organismo combate el VIH. La prueba de la carga viral le indica a uno la rapidez con que el VIH se reproduce en el organismo. El conteo de CD4 calcula la cantidad de células CD4 T que uno tiene para combatir infecciones. El cuerpo produce miles de células CD4 T cada día para combatir billones de nuevos virus.

## Clasificación del recuento de células CD4 T

500 o más	Dentro de lo normal — el organismo puede combatir la mayoría de las infecciones
200 - 500	Moderado — el organismo puede combatir con dificultad la infección
Menos de 200	Bajo (SIDA) — el organismo puede combatir con mucha dificultad la infección

El sistema inmunológico se debilita cuando el organismo no puede producir suficiente cantidad de células CD4 T para reemplazar las que destruye el VIH.

## ¿Qué es la carga viral?

La carga viral es un indicador de la cantidad de VIH presente en la sangre. La prueba de la carga viral mide la cantidad de copias del virus. Ello depende de la rapidez con que se reproduce el virus, y de la eficacia de los medicamentos para controlarlo, y del sistema inmunológico del individuo.

## Carga viral: su significado

Menos de 400 copias	Niveles no detectables del virus — la meta que se pretende alcanzar con el tratamiento
Menos de 10,000 copias	Poco activo — se reproduce muy lentamente
10,000 - 50,000 copias	Activo — se reproduce con rapidez
Más de 50,000 copias	Muy activo — el virus destruye las células CD4 T con mucha rapidez



Para explicar el concepto de la carga viral puede usarse, a modo de ilustración, una llave que gotea agua y una piletta. La llave podría simbolizar al virus que se reproduce “goteando” más y más virus en el organismo de la persona. El sistema inmunológico es como la piletta que al vaciarse trata de expulsar el virus, en la medida de lo posible.

Cuando hay una carga viral baja (cantidad de agua en la piletta), la persona podría sentirse bien. Cuando el virus se reproduce con mayor rapidez (la llave gotea mucho). Entonces el sistema inmunológico (pileta) no puede eliminar la carga viral (cantidad de agua en la piletta) con suficiente rapidez, la cual aumenta en el organismo. La persona se enferma cuando la carga viral es alta (pileta llena) y el recuento de células CD4 T bajo (pileta taponada).

# ¿Qué puedo hacer con respecto a mi carga viral?

Al tomar medicamentos ayudas a tu cuerpo a mantener baja la carga viral.

Las metas de todo tratamiento son:

- Mantener la carga viral baja (Mantener bajo el nivel de agua en la pileta)
- Mantener el recuento de las células CD4 T alto (Mantener el desagüe funcionando bien)

Cuando hay pocas copias del virus en el cuerpo, tu cuerpo no tiene que trabajar tan fuerte para mantener el virus bajo control.

## ¿Hay cura para el VIH/SIDA?

Los científicos trabajan en el desarrollo de medicamentos que ayuden a prolongar la vida de las personas y a encontrar una cura para la enfermedad.

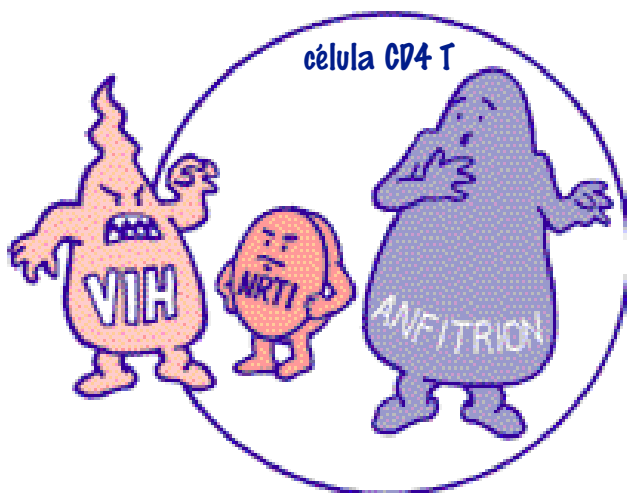
## ¿Cómo funcionan los antirretrovirales?

Existen ahora nuevos medicamentos que ayudan al cuerpo a combatir el virus, y aunque no lo matan, impiden que éste se multiplique.

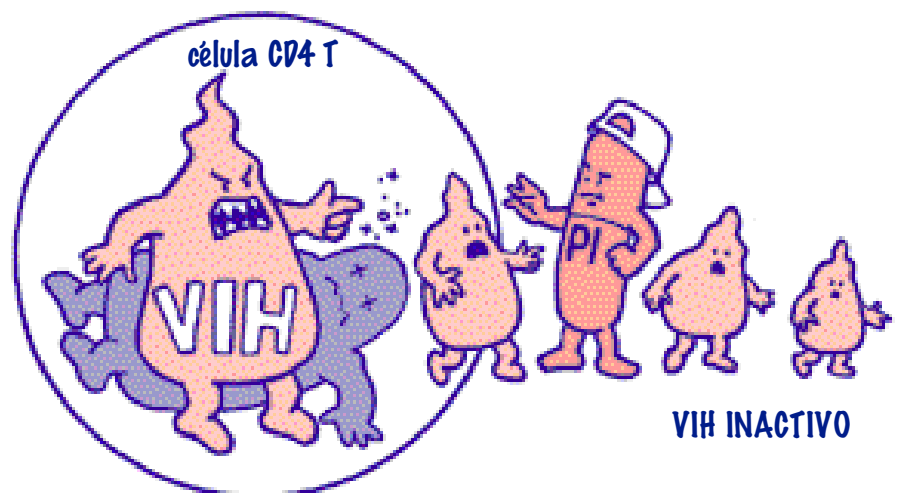
Tres son los medicamentos que evitan la duplicación del virus.

Funcionan mejor cuando se usan juntos. Ningún medicamento es lo suficientemente potente para combatir el virus por sí solo. Recibe el nombre de terapia combinada o HAART [por sus siglas en inglés de Terapia antirretroviral altamente activa] (Highly Active AntiRetroviral Therapy).

Así es como los medicamentos impiden que el VIH se multiplique haciendo copias suyas



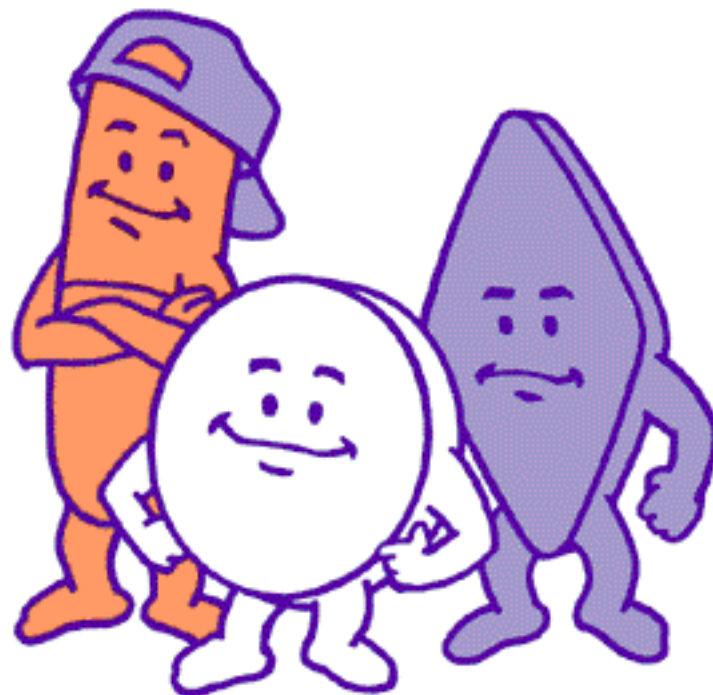
Los NRTI's y NNRTI's impiden que el VIH se posea de las células CD4 T



Los inhibidores de la proteasa impiden que una célula CD4 T infectada haga una copia activa



Estas listas están divididas en dos columnas. Los nombres de marca son los que le dan las compañías farmacéuticas a sus productos. Los nombres genéricos y las abreviaturas son los nombres científicos que se les dan a los medicamentos durante su elaboración. Por ejemplo, el medicamento para aliviar el dolor conocido como Advil®<sup>o</sup> o Motrin® son los nombres de marca que corresponden al producto genérico conocido como ibuprofeno. Sin embargo, hay dos compañías que elaboran ese mismo medicamento. De ahí oírás mencionar el mismo producto con diferentes nombres.



Puede que esta lista esté incompleta porque constantemente se desarrollan nuevos medicamentos. Para obtener más información acerca de cada uno de ellos y de sus posibles efectos secundarios ve el diagrama titulado medicamentos antirretrovirales en las páginas 20-23 de este folleto.

\* Combivir®, Epivir®, y Retrovir® son marcas registradas y Ziagen™ es una marca registrada de GlaxoWellcome, Inc.

Hivid® es una marca registrada de Hoffmann-LaRoche, Inc.

† Rescriptor® es una marca registrada de Pharmacia & Upjohn

Sustiva™ es una marca registrada de DuPont Pharmaceuticals, Inc.

Viramune® es una marca registrada de Roxane Laboratories, Inc.

‡ Agenarese™ es una marca registrada de GlaxoWellcome, Inc.

Crixivan® es una marca registrada de Merck & Co, Inc.

Fortovase™ e Invirase™ son marcas registradas de Hoffmann-LaRoche, Inc.

Norvir™ es una marca registrada de Abbott Laboratories, Inc.

Viracept® es una marca registrada de Agouron Pharmaceuticals, Inc.

o Advil® es una marca registrada de Whitehall Robins

Motrin® es una marca registrada de McNeil Consumer Products



# ¿Cuándo debo comenzar a tomar los medicamentos antirretrovirales?

Debes hablar con tu proveedor de atención médica acerca de esto. Es útil hablar con amigos, familiares o con personas que tengan la infección por el VIH. No existe una sola respuesta "correcta". Los proveedores de atención médica sugieren que se debe comenzar a tomar los medicamentos retrovirales de acuerdo con la carga viral y el recuento de las células CD4 T. Debes de estar preparado para tomar tus medicamentos todos los días. Si tienes algún temor para comenzarlos a usar, debes ser franco con el que te atiende. Hay que ser sincero con uno mismo respecto a lo que puedes o no puedes hacer. Para evitar que el virus se multiplique es necesario que uno se esfuerce en tomar los medicamentos con dedicación. Tú decidirás lo que es mejor para ti, ya que tú eres quien los tiene que tomar diariamente.

Si piensas que lo mejor es esperar antes de comenzar a tomar los medicamentos, es importante ir donde el médico de vez en cuando, o más a menudo si fuera necesario si no te sientes bien. Durante tus visitas te tomarán para que te toman el recuento de la carga viral y de las células CD4 T.

Se usa generalmente una combinación de medicamentos al comenzar el tratamiento con antirretrovirales.

# ¿Cuál la importancia tomar los medicamentos a tiempo?

Al fallar una dosis del medicamento, el virus tiene una oportunidad para reproducirse y enfermarte. También tiene la oportunidad de crecer y cambiar de forma (mutación) adquiriendo de esa manera una resistencia al medicamento. Recuerda que una vez que desarrollas resistencia a un medicamento podrías estar resistente a todos los medicamentos del mismo grupo. Se limitan las opciones de combatir el VIH si te saltas algunas dosis o si se ha desarrollado resistencia al mismo. Para obtener los mejores resultados en la lucha contra el VIH tienes que tomar cada una de tus dosis puntualmente.



## ¿En qué consiste la resistencia viral?

Esto significa que el medicamento ya no funciona en su lucha contra el VIH. El virus resiste, es decir, combate el medicamento. Y esto ocurre usualmente cuando el virus cambia (tiene una mutación) lo suficiente como para que el medicamento deje de funcionar con eficacia. Quizás tengas que escoger otro medicamento, con la asesoría de tu doctor o enfermera.

## ¿En qué forma puedo contribuir a permanecer tomando el medicamento correcto?

Tú eres un elemento importante del equipo. Contribuye activamente para decidir cuál medicamento funciona mejor para ti. Podrías pensar a veces que sólo vives tomando pastillas o pensando cuándo tienes que tomarlas. Las sugerencias que te damos a continuación te pueden ayudar si crees que vas a tener problemas para recordar cuándo tienes que tomar el medicamento retroviral, cumplir con el plan de tratamiento, o no sabes cómo vas a hacerlo encajar en tu horario.

“La práctica debe de ser lo primero, como algo que se hace normalmente a diario. Si te gusta cierta comida, trata de comértela a cierto tiempo. O si tienes algo que te gusta comer o lo que sea, trata de hacerlo a cierta hora, y luego házlo continuamente. Pero en lo que a mí se refiere, yo elaboré un pequeño plan. Me gustan los chocolates Snickers. Como Snickers en la mañana y en la noche. Hice una lista durante uno o dos días para ver en que días fallé. Pero me fui habituando a la regularidad, antes de comenzar a tomar los medicamentos.”

- Aprende todo lo que puedas . Del equipo de atención médica aprende sobre los antirretrovirales y otros medicamentos que necesitas tomar, incluyendo los posibles efectos secundarios y otros problemas.
- Practica en casa. Practica antes de comenzar el tratamiento con los medicamentos antirretrovirales, con caramelos, con el uso del beeper o con otros recordatorios.
- Cuenta las pastillas para ver cuántas te tomas durante el día. Usa una cajita de pastillas de 7 días.
- Toma las pastillas en el curso de una actividad que sueles hacer diariamente. Por ejemplo, cuando te cepillas los dientes, te bañas o desayunas. En la tarde puedes tomarte las pastillas cuando estés viendo un programa de televisión, o cuando llegas al trabajo. En la noche puedes tomarte las pastillas durante la cena, a la hora de cepillarte los dientes, o cuando estés listo para acostarte.
- Participa. Habla con los que te atienden acerca de la mejor hora de tomar los medicamentos todos los días. Anota esa información para que no se te olvide. Así podrás tener la dosis adecuada aun cuando hagas otras actividades tales como las del trabajo o escuela.
- Habla con otros jóvenes infectados con el virus. Que te den ideas acerca de la importancia de tomar las medicinas: en qué forma les están ayudando los medicamentos, cuáles son los efectos secundarios que tienen, y qué hacer con éstos.

## ¿Cuánto debo saber acerca de mis medicamentos anti VIH?

Cuando te den las medicinas, haz las preguntas necesarias para que te sientas a gusto tomándolas. Puede que al llegar a casa se te ocurran más preguntas. Escríbelas para hacerlas durante la siguiente visita al médico o la enfermera o llámalos si te urge tener una respuesta. A continuación te damos algunas preguntas que podrías hacer:

- ¿Cuál es el nombre genérico o de marca del medicamento?
- ¿Cómo funcionan estos y otros medicamentos?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios y cuánto tiempo duran?
- ¿Qué debo hacer para aminorar los efectos secundarios?
- ¿Es necesario poner esa medicina en la refrigeradora?
- ¿A qué horas y cada cuántas veces al día hay que tomarlas? (Dos veces al día, cada 8 horas, etc.)
- ¿Cuántas pastillas, o qué cantidad tengo que beber en cada dosis?
- ¿En qué forma afectan a otras medicinas que tomo las medicinas para el VIH?
  - ¿Puedes combinarlas con las comidas?
  - De ser así, ¿con qué comidas se combinan mejor?
  - ¿Qué sabor tiene la medicina?

Cuando recibas las respuestas que necesitas, hízte las siguientes preguntas:

- ¿Qué cambios debo de hacer en mi horario para poder tomarme los medicamentos a tiempo?
- ¿Cómo puedo combinar el horario de los medicamentos con el de trabajo o estudios?

Si no estás seguro de poder cumplir con ese horario, consulta con el equipo médico.



## ¿Qué medicamentos debo tomar?

Es difícil contestar esa pregunta porque la infección por VIH varía según el individuo. Sólo tú y los que te atienden pueden decidir sobre lo que es mejor para tí.

He aquí algunas ideas:

- Los médicos y enfermeras están de acuerdo que el uso de una combinación de medicamentos es mejor que el medicamento tomado por sí solo.
- El método más eficaz para mantener un bajo nivel en la carga viral sería la combinación de dos o tres medicamentos.
- Habla con el equipo médico acerca de la elección de otros medicamentos para tí.

## ¿Cuál es la mejor manera de tomar la terapia antirretroviral?

Se suele recetar una combinación de medicamentos de distintos grupos. Por ejemplo: la mayoría de los médicos y enfermeras piensan que si hay una carga viral detectable (es decir, si hay suficiente agua que medir en la pileta), debes de comenzar la terapia combinada lo más pronto posible.

La terapia combinada no elimina el virus. Estos medicamentos son muy buenos, pero no permanecen en el organismo durante mucho tiempo. El cuerpo necesita una cantidad constante del medicamento. Hay que seguirlo tomando, una vez que se ha comenzado: todos los días y de la misma manera. El nivel de medicamento en la sangre sube y baja si no se toma el medicamento con regularidad.

En diferentes lugares de este folleto encontrarás sugerencias muy buenas sobre cómo tomar los medicamentos de acuerdo al horario.

Es muy importante tomar todas las medicinas todo el tiempo . De lo contrario, ya sea porque se dejó de tomar o no se tomó a tiempo, el virus puede hacerse resistente.

## ¿Existen nuevos medicamentos disponibles?

Existen muchos medicamentos en la etapa de desarrollo o de estudio clínico. Un estudio clínico es el estudio del medicamento y de la dosis que hay que tomar. Los estudios clínicos del VIH estudian nuevos medicamentos o nuevas combinaciones de medicamentos nuevos o viejos para encontrar aquéllos que dan mejores resultados en las personas con VIH. El Grupo de estudios clínicos para el SIDA (ACTG, por sus siglas en inglés), una agencia de investigación clínica subvencionado por el gobierno federal, las compañías farmacéuticas y los grupos de investigadores independientes, ofrecen estos estudios. En las pruebas clínicas se determina la eficacia y seguridad de los nuevos medicamentos. Si lo son, la Administración federal de EE.UU., para la droga y los alimentos (FDA) los aprueba para el uso con receta médica. Pregúntale a tu proveedor de salud si existe alguna prueba clínica en la que puedas participar.

## ¿Cómo sabría si lo que estoy tomando es la mejor combinación?

Cada persona tiene un sistema inmunológico distinto y el virus es un poco diferente. También varía su reacción a los medicamentos. ¡Tu colaboración es necesaria para encontrar LA COMBINACIÓN MÁS APROPIADA PARA TI!

Y ésta podría no ser la mejor combinación para los demás. Por lo difícil que es encontrar el medicamento apropiado, resulta muy importante escoger un proveedor con experiencia en el cuidado de jóvenes infectados con VIH. Sólo en los estudios clínicos se encuentran a veces los mejores medicamentos. Pregúntale a tu proveedor por nuevos medicamentos o tratamientos diferentes que podrían beneficiarte.

## ¿Qué pasa si tomo todos los medicamentos todo el tiempo?

Cada persona responde de manera diferente al tratamiento. La meta de todo tratamiento es evitar que te enfermes manteniendo la carga viral lo más baja posible y el recuento de células CD4 T lo más alto posible. El VIH puede ser engañoso. Podrías necesitar nuevos medicamentos para controlar el virus que se ha activado. Por eso es muy importante que visites a tu equipo médico en el transcurso de varios meses. Si no te están dando resultado los medicamentos, menciónaselo a tu doctor o enfermera para buscar otras opciones.





## ¿Cuáles son los efectos secundarios de los medicamentos?

Los medicamentos producen efectos secundarios en algunas personas. Esto, al igual que la intolerancia al medicamento, no quiere decir que el medicamento no está dando resultado. RECUERDA que los efectos secundarios se manifiestan en unas personas y no en otras. Algunos de ellos, como el malestar estomacal, duran poco, digamos, unas dos semanas. Es mejor soportar los efectos secundarios de las primeras semanas que la enfermedad causada por el virus.

Los efectos secundarios pueden convertirse en un problema muy serio o bien podrían no serlo. Si piensas que tienes problemas con los medicamentos, menciónaselo a tu médico o enfermera. No dejes de tomarlos sin antes hablar con ellos. Podrían cambiar la dosis o sugerir maneras de hacerle frente al problema. Si no hay mejoría, quizás tengas que buscar otro medicamento.

## ¿Cómo puedo tomar todos estos medicamentos?

Es difícil tener que tomar todas las medicinas todos los días. Pregunta si se pueden tomar solamente dos veces al día, digamos, en la mañana y en la noche. Eso sería más fácil de recordar. Por otro lado, si los tomas dos veces al día, sólo tendrás dos oportunidades de recordarlo, así que no falles. Necesitas hacer un horario y tener una forma de acordarte de tomarlos.

Retener el medicamento en el estómago también es otro problema. Muchos de los medicamentos nuevos tienen mal sabor y no puedes tragarlos sin vomitar. Otros jóvenes que hayan tenido esa experiencia pueden ofrecerte sugerencias para tomarte el medicamento. Pídele al equipo de atención médica que te presente otros jóvenes con este problema. Sus experiencias te pueden dar buenas ideas.

**“Recuerda.**

**Tú eres quien controla la medicina.**

**No dejes que ella te controla a ti.”**



## Sugerencias para tomar los medicamentos

La mayoría de los medicamentos vienen en forma de píldoras, cápsulas o tabletas recubiertas. Muy pocos vienen en forma líquida. Para tragarse mejor el medicamento líquido, es mejor comer o beber antes o después de haberlo tomado para cubrir el sabor. Puedes tomarlos con jarabe de chocolate, paletas, caramelos duros o dulces como Pixy stixs®.

## ¿Seguiré tomando el mismo medicamento?

El personal médico velará por tu salud y sabrá, por medio de los exámenes de sangre cómo reacciona tu organismo a los medicamentos. Si éstos no funcionan tan bien como deberían, quizás tengas que cambiar de medicamentos. Pero recuerda que como primer paso para saber si tus medicamentos funcionan o no tienes que tomarlos todo el tiempo.

## ¿Cómo puedo mantenerme bien de salud?

Hay muchas personas que viven con el VIH. En realidad, una buena actitud, medicamentos antirretrovirales y vitaminas, ayudan a la gente a prolongar sus vidas. Una dieta bien equilibrada y un programa de ejercicios habituales también pueden contribuir a tu buen estado de salud. Es bueno hacer ejercicios como caminar, nadar, "jogging" moderado y deportes. Las actividades como el trabajo voluntario, ir al cine y reunirte con los amigos, ayudan a mantener la mente activa. Continúa manteniendo una estrecha relación con tu equipo médico. Y aun cuando te sientas bien, es muy importante cumplir con las citas rutinarias de la clínica.

Debes siempre de prestar atención a cómo TÚ te sientes. Si no te sientes bien, llama a alguien, a algún miembro de la familia o amigo. Si te sientes mal, llama a tu médico, enfermera o véte a verlos. El no sentirte bien también incluye estado de ánimo (tus emociones). Si te sientes triste, habla con alguien de tu confianza. Ayuda mucho a veces tener conversación con otra persona. No es fácil tener VIH.

Una buena manera de mantenerte en buen estado de salud corporal y sobre todo mental, es estar cerca de tus familiares y amigos. Para mantenerte sano ayuda mucho tener a alguien de confianza con quién hablar.

# Es mejor trabajar

## Juntos

Para que tú y el equipo médico que te atiende puedan tomar decisiones acertadas es importante que te informes lo más que puedas acerca del VIH y de los medicamentos antirretrovirales. Escoge al personal médico que tenga experiencia con el cuidado del joven con VIH. Participa activamente en tu equipo de atención médica. Haz preguntas. Infórmate acerca del VIH. Tu participación es vital para que puedas recibir el mejor tratamiento.

La siguiente sección contiene una lista de medicamentos para tratar la infección por el VIH y sus posibles efectos secundarios. Los jóvenes con quienes revisamos este folleto indicaron que algunos efectos secundarios podrían dar miedo cuando los lees. Aún así, la mayoría opinó que es muy importante hacer una lista de ellos aun cuando tengas miedo por la forma como suenan o se sienten estos efectos. Un medicamento podría tener varios nombres, pero el nombre con la letra más resaltada es probablemente el que aparece en el frasco del medicamento recetado por el médico.




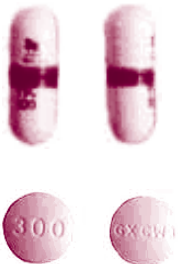
Es importante que revises esta sección con alguien cercano a ti o con tu equipo de atención médica. Ellos pueden ayudarte a contestar, preguntar y dirigir tus inquietudes.

# Lista de medicamentos Antirretrovirales

Las Tabletas y cápsulas que aparecen en la ilustración no tienen ni el tamaño ni el color real. Varían las cantidades, horarios, y lo que hay que hacer con los medicamentos antirretrovirales. Siga las indicaciones médicas.

Medicamento	Apariencia	Mi dosis e instrucciones especiales	Posibles efectos secundarios y cómo se puede sentir uno	Lo que tú puedes hacer
-------------	------------	-------------------------------------	---	------------------------




## Inhibidor es nucleósidos de tr anscriptas a inversa (NRTIs)

<p>Combivir lamivudina, 3TC y zidovudina, ZDV/AZT</p>			<p>Niveles bajos de glóbulos rojos (anemia): cansancio, mareo, palidez</p> <p>Niveles bajos de glóbulos blancos (neutropenia)</p> <p>Fiebre</p> <p>Diarrea</p> <p>Vómitos</p> <p>Dolor de estómago</p>	<p>Tu médico observará esto en el examen de sangre</p> <p>Tu médico observará esto en el examen de sangre</p> <p>Tylenol®</p> <p>Medicamentos para la diarrea</p> <p>Medicamentos para vómitos</p> <p>Llama a tu médico en un período de 3 días</p>
<p>Epivir lamivudina, 3TC</p>			<p>Fiebre</p> <p>Niveles bajos de glóbulos rojos (anemia): cansancio, mareo, palidez</p> <p>Niveles bajos de glóbulos blancos (neutropenia)</p> <p>Dolor de estómago</p> <p>Diarrea</p> <p>Vómitos</p>	<p>Tylenol®</p> <p>Tu médico observará esto en el examen de sangre</p> <p>Tu médico observará esto en el examen de sangre</p> <p>Llama a tu médico en un período de 3 días</p> <p>Medicamentos para la diarrea</p> <p>Medicamentos para vómitos</p>
<p>Hivid zalcitabina, ddC</p>			<p>Hormigueo en pies y manos (neuropatía periférica)</p>	<p>Díselo a tu médico en la siguiente visita</p>
<p>Retrovir zidovudina, ZDV/AZT</p>			<p>Niveles bajos de glóbulos rojos (anemia): cansancio, mareo, palidez</p> <p>Niveles bajos de glóbulos blancos (neutropenia)</p>	<p>Tu médico observará esto en el examen de sangre</p> <p>Tu médico observará esto en el examen de sangre</p>

Tylenol® es una marca registrada de McNeil Consumer Products. Benadryl® es una marca registrada de Warner Wellcome.

# Lista de medicamentos Antirretrovirales


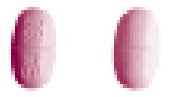


Las Tabletas y cápsulas que aparecen en la ilustración no tienen ni el tamaño ni el color real. Varían las cantidades, horarios, y lo que hay que hacer con los medicamentos antirretrovirales. Siga las indicaciones médicas.

Medicamento	Apariencia	Mi dosis e instrucciones especiales	Posibles efectos secundarios y cómo se puede sentir uno	Lo que tú puedes hacer
Videx didanosina, ddl		Tómala con el estómago vacío	Hormigueo en pies y manos (neuropatía periférica) Dolor de estómago	Díselo a tu médico en la siguiente visita Llama a tu médico en un período de 3 días
Zerit stavudina, d4T			Hormigueo en pies y manos (neuropatía periférica) Cambios en la función hepática Niveles bajos de glóbulos blancos (neutropenia) Niveles bajos de glóbulos rojos (anemia): cansancio, mareo, palidez Niveles bajos de plaquetas – moretones Tos Fiebre Diarrea Sarpullido	Díselo a tu médico en la siguiente visita Tu médico observará esto en el examen de sangre Tu médico observará esto en el examen de sangre Tu médico observará esto en el examen de sangre Tu médico observará esto en el examen de sangre Díselo a tu médico en la siguiente visita Tylenol® Medicamentos para la diarrea Llama a tu médico inmediatamente, la Benadryl® te puede ayudar
Ziagen abacavir, ABC			Ziagen puede producir efectos secundarios peligrosos Náusea (malestar estomacal) Vómitos Diarrea Sarpullido Pérdida del apetito Niveles bajos de glóbulos blancos (neutropenia) Niveles bajos de glóbulos rojos (anemia) – cansancio, mareo, palidez Cambios en la función hepática Dolor estomacal	<b>NO SUSPENDAS Y VUELVAS A COMENZAR ZIAGEN SIN CONSULTAR CON TU MÉDICO</b> Llama a tu médico inmediatamente Llama a tu médico inmediatamente Llama a tu médico inmediatamente Llama a tu médico inmediatamente Llama a tu médico inmediatamente Tu médico observará esto en el examen de sangre Tu médico observará esto en el examen de sangre Tu médico observará esto en el examen de sangre Llama a tu médico en un período de 3 días

Tylenol® es una marca registrada de McNeil Consumer Products. Benadryl® es una marca registrada de Warner Wellcome.

# Lista de medicamentos Antirretrovirales





Las Tabletas y cápsulas que aparecen en la ilustración no tienen ni el tamaño ni el color real. Varían las cantidades, horarios, y lo que hay que hacer con los medicamentos antirretrovirales. Siga las indicaciones médicas.

Medicamento	Apariencia	Mi dosis e instrucciones especiales	Posibles efectos secundarios y cómo se puede sentir uno	Lo que tú puedes hacer
<b>Inhibidor es no nucleósidos de la transcriptasa inversa (NNRTIs)</b>				
Rescriptor delavirdina			Sarpullido Dolor de cabeza	Llama a tu médico inmediatamente, Benadryl® te puede ayudar Tylenol®
Sustiva efavirenz		Evita comidas con mucha grasa	Sarpullido Cansancio Malestar estomacal Vómitos Diarrea Insomnio Sueño Dificultad para concentrarse Sueños raros Poco común: cambios considerables en el estado de ánimo, en el habilidad para pensar *Evitar el embarazo cuando se toma Sustiva	Llama a tu médico inmediatamente, Benadryl® te puede ayudar Tómala durante la noche Medicamentos para vómitos Medicamentos para vómitos Medicamentos para la diarrea Tómala durante la noche Tómala durante la noche Tómala durante la noche Tómala durante la noche
Viramune nevirapina			Sarpullido Fiebre Dolor de cabeza Náusea (malestar estomacal) Cambios en la función hepática	Llama a tu médico, Benadryl® te puede ayudar Tylenol® Tylenol® Medicamentos para vómitos Tu médico observará esto en el examen de sangre
<b>Inhibidores de la Proteasa (PIs)</b>				
Agenerase amprenavir		Evita comidas con mucha grasa	Náusea (malestar estomacal) Vómitos Diarrea Sarpullido Hormigueo alrededor de la boca Menos común: Sarpullido grave que pone en peligro la vida	Medicamentos para vómitos Medicamentos para vómitos Medicamentos para la diarrea Llama a tu médico inmediatamente, Benadryl® te puede ayudar Díselo a tu médico en la siguiente visita Llama a tu médico inmediatamente
Crixivan indinavir		Tomar con el estómago vacío	Piedras en los riñones	Toma 8 vasos de agua al día y llama a tu médico

Tylenol® es una marca registrada de McNeil Consumer Products. Benadryl® es una marca registrada de Warner Wellcome.

## Lista de medicamentos Antirretrovirales

Las Tabletas y cápsulas que aparecen en la ilustración no tienen ni el tamaño ni el color real. Varían las cantidades, horarios, y lo que hay que hacer con los medicamentos antirretrovirales. Siga las indicaciones médicas.

Medicamento	Apariencia	Mi dosis e instrucciones especiales	Posibles efectos secundarios y cómo se puede sentir uno	Lo que tú puedes hacer
<b>Inhibidores de la Proteasa (PIs)</b> (Continuación de la página anterior)				
Fortovase saquinavir (cápsula de gel blanda)			Diarrea Dolor de cabeza Náusea (malestar estomacal) Problemas del hígado  Raras veces: Hiperglicemia (alto nivel de azúcar en la sangre) Exceso de grasa en lugares como la nuca y la cintura Sangrado repentino en los hemofílicos	Medicamentos para la diarrea Tylenol® Medicamentos para vómitos Tu médico observará esto en el examen de sangre  Tu médico observará esto en el examen de sangre Díselo a tu médico en la siguiente visita Busca atención médica
Invirase saquinavir mesylate (cápsula)			Náusea (malestar estomacal) Diarrea Retortijones Dolor de cabeza Sensaciones anormales tales como ardor o punzadas Hormigueo en pies y manos (neuropatía periférica)	Medicamentos para vómitos Medicamentos para la diarrea Llama a tu médico en un período de 3 días Tylenol® Díselo a tu médico en la siguiente visita Díselo a tu médico en la siguiente visita
Norvir ritonavir		Refrigerar	Náusea (malestar estomacal) Vómitos Diarrea Fiebre Sentirte débil, cansado o enfermo Pérdida de apetito Cambios en el gusto Hormigueo en pies y manos (neuropatía periférica) Dolor de cabeza	Medicamentos para la diarrea Medicamentos para vómitos Medicamentos para la diarrea Tylenol® Llama a tu médico en un período de 3 días Llama a tu médico en un período de 3 días Llama a tu médico en un período de 3 días Díselo a tu médico en la siguiente visita Tylenol®
Viracept nelfinavir		Tómelo con la merienda	Diarrea Dolor de cabeza	Medicamentos para la diarrea Tylenol®

Tylenol® es una marca registrada de McNeil Consumer Products. Benadryl® es una marca registrada de Warner Wellcome.

## Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. Report of the NIH Panel to Define Principles for Therapy of HTV Infection and Guidelines for the Use of Antiretroviral Agents in HIV-Infected Adults and Adolescents. MMWR 1998;47 (No. RR-5). El documento vivo se encuentra disponible en línea en <http://www.hivatis.org/trtgdlns.html>

Greenaway, T. E., Colgrove, J., Meyer, J., Flores, L (Ed.) 1998. The Thrive Guide: A Survival Manual for Young People Living with VIH. San Francisco: Health Initiatives for Youth (HIFY).

O'Hara, M. J., Burr, C. K., Lerner Weiss, N., 1998. Asking Questions and Getting Answers: Choosing the Best Therapy for Your Child with HIV Infection. Newark: National Pediatric & Family HIV Resource Center, University of Medicine and Dentistry of New Jersey.

Rogers, A., Murphy, D., Rudy, B., Futterman, D. 1999. Therapeutic Regimens Enhancing Adherence in Teens (El Program TREAT). Bethesda: NICHD y Rockville: HRSA.

Schietinger, H., Sawyer, M., Futterman, D., Rudy, B., Rogers, A. 1998. (Monografía). Helping Adolescents with VIH Adhere to HAART.

## Recursos

Ryan, C., and Futterman, D. 1998. Lesbian and Gay Youth: Care and Counseling. NY: Columbia University Press

Futterman, D., Chabon, B., Hoffman, N. February 2000. HIV and A1DS in Adolescents. Pediatric Clinics of North America. Volumen 47, Número 1.

## Sitios Web

<http://www.aidsinfonyc.org/network/index.html>

<http://www.thebody.com>

<http://www.fxbcenter.org>

<http://www.hrsa.dhhs.gov/hab>

[http://hivinsite.ucsf.edu/topics/adolescents\\_and\\_youth/](http://hivinsite.ucsf.edu/topics/adolescents_and_youth/)

[http://www.cdc.gov/nchstp/hiv\\_aids/pubs/factslyouth.htm](http://www.cdc.gov/nchstp/hiv_aids/pubs/factslyouth.htm)

<http://www.adolids.org>

<http://www.pedhivids.org/rwprovs-for-an-adolescent-care-provider-near-you>.

<http://www.nmac.org>

### Nuestro especial agradecimiento para todos los jóvenes

del programa de cernimiento, tratamiento y reducción de riesgos en adolescentes, [Screening, Treatment and Risk Reduction for Teens (START) de la University of Medicine and Dentistry de New Jersey en Newark y al programa de SIDA en adolescentes [Adolescent AIDS Program] en Montefiore Medical Center en el Bronx, N.Y. También damos las gracias a los proveedores de atención médica que colaboraron en la elaboración y revisión de este folleto.

# Haciendo que las Medicinas Trabajen para Mi

Redactado por  
Nancy Lerner-Weiss, MSW, LCSW  
Carolyn K. Burr, EdD, RN

Traducido por  
Hernán Navas-Rivas

Editado en español por  
Margarita Parrilla, MPHE

Adaptado de  
Asking Questions and Getting Answers: Choosing the Best Treatment for your Child

## Comité asesor

Angelita Brown, Family Advocacy, Care & Education Services (FACES)  
Martha Diaz, Adolescent Rep, Adolescent AIDS Program en Montefiore Medical Center  
Donna Futterman, MD, Adolescent AIDS Program en Montefiore Medical Center  
Robert Garofalo, MD, MPH, Justice Resources Institute Health, Inc.  
Karen Hench, RN, MSN, Maternal and Child Health Bureau, HRSA  
Julie Johnson, Department of Pediatrics, University of Alabama en Birmingham  
Pam Kowalski, MHS, CHES, Division of Training & Technical Assistance, HIV/AIDS Bureau, HRSA  
Alice Myerson, CPNP, MSN, Adolescent AIDS Program en Montefiore Medical Center  
Audrey Smith Rogers, PhD, MPH, Pediatric, Adolescent & Maternal AIDS Branch,  
National Institute of Child Health & Human Development, NIH  
Sean Sasser, Health Initiatives for Youth  
Christine Sinnock, St. Jude's Children's Hospital  
Paulette Stanford, MD, Screening, Treatment and Risk Reduction for Teens (START) Program  
en la University of Medicine and Dentistry of New Jersey  
Ivana R. Williams, MPA, RPT, Division of Community Based Programs, HIV/AIDS Bureau, HRSA

Ilustraciones de David Lewis  
Diagramación y diseño de Gwen Lindgren

© 2000 National Pediatric and Family HIV Resource Center, University of Medicine and Dentistry of New Jersey



Esta publicación recibe apoyo parcial del proyecto N° 5 U69 HA 00038-02 de la Health Resources and Services Administration (HRSA), HIV/AIDS Bureau (HAB). El contenido de esta publicación es responsabilidad única de las autoras y no representa necesariamente el punto de vista oficial de la HRSA o HAB.

## The National Pediatric & Family HIV Resource Center

(NPHRC) ofrece una variedad de servicios a los profesionales de la salud que atienden o brindan atención y cuidado a niños, jóvenes, y familias afectadas por la infección del VIH. NPHRC ofrece consultoría, asesoramiento técnico y capacitación y elabora una variedad de currículos profesionales y materiales didácticos para uso de la familia. Para más información sobre los programas y servicios del NPHRC, póngase en contacto con NPHRC, UMDNJ, ADMC #4, 30 Bergen St., Newark, NJ 07103. Teléfono 973-972-0410 o 1-800-362-0071 de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. Hora estándar del este; fax 973-972-0399; e-mail: ortegaes@umdnj.edu o visite nuestro sitio web [www.pedhiv aids.org](http://www.pedhiv aids.org). NPHRC es un proyecto del Centro François-Xavier Bagnoud en la University of Medicine and Dentistry de New Jersey.



Bristol-Myers Squibb Immunology también proporcionó fondos a través de un programa de subvenciones irrestricto.

# Haciendo que las Medicinas Trabajen para Mi



Bristol-Myers Squibb Company