

► RECURSOS UTILES

Hablá con tu médico sobre tus horarios y estilos de vida para acordar un tratamiento sostenible.

Creá para vos recordatorios en lugares claves: heladera, mesa de luz, apuntes, celular, material de trabajo.

Usá pastilleros que te permitan trasladar fácilmente los medicamentos.

Conectá internamente la hora de la medicación con tus actividades.

► ES IMPORTANTE SABER

Olvidar una toma vuelve al virus más resistente a la medicación.

Si te olvidás de la medicación tomala apenas lo recuerdes y no tomes una dosis doble, esto puede generar efectos secundarios de la medicación en tu organismo.

► testimonio

APRENDIENDO A APREHENDER...

Casi llegando a la Navidad, mi organismo comenzó a enfermarse, con sintomatologías aparentemente extrañas para mí, que culminaron con un diagnóstico al que me parecía imposible de adquirir como es la infección del VIH-SIDA, tal cuál parecía asomarse de las películas, con características y prácticas que parecían nunca alcanzarme, pero si me atraparon. Gracias a mi familia, mis amigos, y este fuerte apego a la vida me hice paciente de esta nueva modalidad de vida. Y digo "nueva" porque realmente esta infección me cambió la vida, y dependía absolutamente de mí aceptar un nuevo tratamiento, una nueva relación con un guía inmediatamente extraño (mi Médico), un nuevo lugar de interacción

(el Hospital), un nuevo grupo de amigos (pacientes), una nueva renovación diaria de acuerdo por dosis e intervalos de los medicamentos asignados por el Médico de cabecera que se me asignó. Claro que para dar inicio a este tratamiento se me había evaluado el nivel de copias del virus, también el bajo nivel de defensas o células CD4 , y las molestas afecciones de algunas enfermedades oportunistas lograron hacerme pensar de otra forma, este cambio implicaba hacerme cargo voluntariamente de ADHERIR AL TAR, para ello tuve que comprender y asimilar que estaba preso de una infección y que con esta nueva elección realmente no era muy fácil comenzar con todos estos nuevos cambios que tanto miedo

me provocaban, pero entendí sin dudar que era lo mejor para mí , aunque me resultase por momentos tóxico para mi organismo, logré en pocos meses llegar a negativizar, con menos de 50 copias, y mis defensas que subían como consecuencia de la buena respuesta del TAR . Nunca me sentí cansado con las tomas, muy por el contrario, cuando es horario de la toma conforma parte de mi reloj humano, ya que siento cuando debo hacerlo, asimismo comprendí la importancia de tomar el TAR para mantener los niveles de las drogas en sangre, evitar también la replicación viral y eliminar cómodos esquemas de TAR. En este aprendizaje aprendí también a alimentarme sanamente, para mantener la relación de los alimentos con el tratamiento y cuidar mi hígado, este hacerme



"Gracias a mi familia, mis amigos, y este fuerte apego a la vida me hice paciente de esta nueva modalidad de vida".

cargo de mi vida, también implica las consultas con mi Médico, las rutinas de laboratorio y pude ver que se puede, que es mucho más cómodo adherir al tratamiento , que a las constantes internaciones por enfermedades oportunistas, por las bajas de defensas. Y por último sigo aprendiendo , ya que mantengo relaciones sexuales con profiláctico para no infectar al otro y no reinfectarme yo... mi vida ya tiene luz...ya encontré la paz...

Paciente masculino de 39 años, viviendo con VIH- SIDA.

info adherencia

Octubre 2006 - Año 1 Número 1

STAFF

Hospital Rawson

Programa Provincial de VIH-SIDA y ETS de la Provincia de Córdoba.

programaprovincialsida@hotmail.com

Jefe Programa:
Dr. Hugo Roland.

Coordinación del Subproyecto
Lic. Fernanda Silva.

Consejo Editorial
Dr. Miguel Díaz.
Lic. Fernanda Silva.
Lic. Luis Vega.
Lic. María Laura González.

Producción Periodística
Lic. María Laura González.

Diseño y Diagramación
Lic. María Agrelo

Colaboradores de esta edición:
Dr. Miguel Díaz, Médico Infectólogo.
Lic. Fernanda Silva, Farmacéutica.
Lic. Liliana Ramos, Psicóloga.
Persona masculina viviendo con VIH SIDA.

Contáctanos

Si tenés alguna duda sobre la Adherencia al TAR o querés hacer algún aporte a este boletín, la forma de contactarnos es a través de e-mail a : infoadherencia@gmail.com o en el buzón ubicado en la Farmacia del Hospital Rawson.

Los conceptos vertidos en los artículos firmados son responsabilidad de los autores. Se autoriza la reproducción total o parcial de los artículos, a condición de que se mencione la fuente.

Editorial

Entendemos la Adherencia como un pilar del tratamiento del VIH - SIDA en lo que refiere a la Terapia Antirretroviral. Por eso, consideramos indispensable trabajar para que las personas viviendo con VIH - SIDA que están en tratamiento sean Adherentes.

La Adherencia consiste en respetar las dosis y combinaciones de las drogas, los horarios de las tomas de medicamentos y la relación de las tomas con la ingesta de alimentos, los controles médicos y de laboratorios para el monitoreo de carga viral y CD4 y el uso de preservativos en todas las relaciones sexuales y durante toda la relación, incluyendo el sexo oral.

Esto supone un compromiso y un cambio de vida para la persona que involucra costumbres, creencias, opciones sexuales y frente a la sexualidad, modos culturales y distintas situaciones socioeconómicas.

Info Adherencia es un aporte para llegar a las personas viviendo con VIH- SIDA, a sus familiares y amigos, reconociendo la diversidad y aceptando las diferencias existentes en esta población. El ánimo que nos moviliza implica ofrecer información confiable, la opinión y el análisis de expertos en temas relacionados con el VIH - SIDA y su tratamiento, testimonios de vida relacionados a la Adherencia y la posibilidad de un espacio de comunicación generado para personas viviendo con VIH - SIDA.

Este Boletín surge en el marco de un proyecto social orientado a difundir la importancia de la Adherencia en el tratamiento antirretroviral y a la toma de conciencia, por parte de los pacientes, para lograr una mejor calidad de vida. De todas maneras y más allá del proyecto de origen, nos planteamos la necesidad de sostener este contacto a lo largo del tiempo.

La cercanía que tenemos con personas viviendo con VIH - SIDA, nos permite saber que la solidaridad, el acompañamiento, la información y una buena comunicación con el equipo de salud, resultan insustituibles para la obtención de buenos resultados en la Terapia Antirretroviral. En ese espacio queremos ubicarnos, para consolidar el vínculo con los pacientes, sus familiares y amigos, como una manera más de decirles: "Estamos con Ustedes".

Consejo Editorial

Nombre del Proyecto: " Actividades de Apoyo para la Prevención y el Control del VIH / SIDA en Argentina". Financiado por el Fondo Mundial de Lucha contra el SIDA, la Tuberculosis y la Malaria.

Nombre del Subproyecto: Abordaje interdisciplinario de Estimulación de la Adherencia al Tratamiento Antirretroviral para Personas Viviendo con VIH - SIDA en la Provincia de Córdoba.



Adherencia: Una mirada desde la Farmacia.
Por la Lic. Fernanda Silva.

Adherencia: Negociación, Voluntad, Compromiso, Actitud.
Por el Dr. Miguel Díaz.

Factores Psicológicos que Inciden en la Adherencia
Por la Lic. Liliana Ramos.

Aprendiendo a Aprender...
Testimonio de paciente viviendo con VIH-SIDA.

▶ La opinión de un especialista

ADHERENCIA: NEGOCIACION, VOLUNTAD, COMPROMISO, ACTITUD.
Por Dr. Miguel Díaz. Médico Infectólogo.

Uno de los aspectos más relevantes de la Infección por VIH-SIDA lo constituye la Terapia Antirretroviral de Alta Eficacia (también denominada TAR, TARGA, TARV, HAART). Nunca,

en una enfermedad, hubo tantos avances en tan corto tiempo en términos de diagnóstico y tratamiento. Avances que permiten medir y lograr el objetivo del tratamiento antirretroviral: una supresión



completa y duradera de la Carga Viral (Carga Viral No Detectable) que contribuya a la recuperación de los Linfocitos CD4 (defensas). Esto ha contribuido a transformar Infección por VIH-SIDA en una enfermedad crónicamente tratable. A pesar de ello, es decir de contar con métodos diagnósticos y terapéuticos efectivos, existen un número importante de Personas Viviendo con VIH-SIDA (PVVS) que no logran llegar a ese objetivo. Muchas son las causas que influyen para no lograr este objetivo: estado clínico al iniciar el tratamiento, tipo de esquema terapéutico, enfermedades oportunistas, etc. Pero sin dudas, una de las causas sobresalientes es la ADHERENCIA a la TAR.

La adherencia es uno de los pilares de la TAR. Si bien el tratamiento es instituido por el médico y el resto del equipo asistencial colabora en esa prescripción, debe haber

una negociación con la PVVS en términos de tratamiento. La persona que va a recibir TAR debe decidir si está en condiciones de iniciar un tratamiento que, al menos a la luz de los actuales conocimientos, lo debe recibir durante toda la vida. Precisamente porque la TAR es de por vida, debe haber:

- 1- Una voluntad de adherir al tratamiento, que debe ser evaluada por todo el equipo asistencial y compartida por la persona.
 - 2- Respeto por las indicaciones del médico en relación a la medicación, a los controles clínicos y de laboratorio (Carga Viral y CD4) para lo cual se requiere compromiso.
 - 3- Actitud positiva y responsable que le permita a la persona que reciba TAR, confiar en su médico respecto a las dificultades que pudiera tener, tales como miedos, dudas u olvidos de tomas, con relación a su tratamiento.
- En síntesis, la adherencia es cuestión de negociación, voluntad, compromiso y actitud.

▶ Una mirada desde la Farmacia

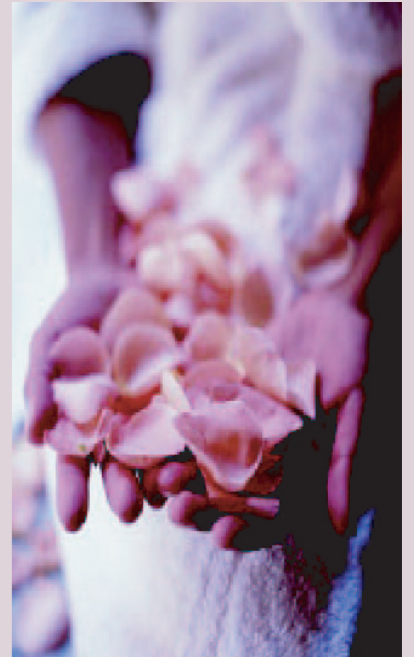
Adherencia y Farmacia

Por Fernanda Silva. Farmacéutica.

La Adherencia es un tema central para la calidad de vida de las personas viviendo con VIH SIDA y para el resultado del tratamiento antirretroviral. En este sentido, es importante considerar a la Adherencia como un espacio de compromiso tanto del paciente como de todo el equipo de salud. La cuota de responsabilidad por parte del paciente, consiste en el cumplimiento en tiempo en cuanto el retiro de la medicación y a su adecuada ingesta. Si el paciente tiene alguna duda puede evacuarla con el médico tratante o con el farmacéutico. El hecho de que al paciente le sobre o le falte medicación es una llamada

de atención que debe ser informada para que se analice la situación de manera conjunta y se identifique donde está la falla. Lo importante es superar cualquier malentendido alrededor del tratamiento. De parte de la farmacia, la labor implica la entrega de los medicamentos en tiempo, en forma y en condiciones de conservación adecuadas. Desde la farmacia se informa al médico tratante la periodicidad del retiro de la medicación por parte del paciente, lo que permite que el profesional analice los motivos por los que el paciente retira bien o mal su medicación.

Desde la farmacia queremos que los pacientes se permitan ganarle al miedo. Los invitamos a que se acerquen, a que se saquen cualquier tipo de dudas que puedan tener respecto de la medicación. Es importante tener en cuenta que el conocimiento es un pilar para la Adherencia al tratamiento. **Una vez más nos ponemos a disposición de nuestros pacientes para solucionar los inconvenientes que estén a nuestro alcance.** Insistimos en que, desde el punto de vista humano, la Farmacia del Hospital Rawson es una farmacia de puertas abiertas.



Factores psicológicos que inciden en la Adherencia

Por Lic. Liliana Ramos. Psicóloga.

▶ Psicología

¿Qué significa el término Adherencia? Según el diccionario de la Lengua Española, éste sugiere unión, apego. La Adherencia al tratamiento antirretroviral está directamente relacionada con el apego a las medidas preventivas y al hecho de que la persona con serología positiva para el VIH debe producir un trabajo de ajuste y adaptación ante la nueva situación que enfrenta para mejorar la evolución de la enfermedad. En un principio se habló de cumplimiento, este término hacía referencia a obediencia pasiva a la autoridad del médico. Luego se lo sustituyó por Adherencia ya que este término implica participación activa, responsabilidad y compromiso del paciente. Ello significa que el paciente, como persona autónoma, acepta la enfermedad y toma la decisión de hacer el tratamiento y comprometerse con el mismo. Esto llevó a enfatizar la relación médico-paciente como pilar del tratamiento antirretroviral. Desde el punto de vista psicológico es importante destacar la significación de la enfermedad, su representación psíquica, como así también el impacto del diagnóstico

y la inclusión del tratamiento en la vida de las personas. El conocimiento del diagnóstico constituye una situación límite que produce una ruptura del equilibrio interno, la cual debe ser procesada y elaborada por la persona. **SEGUN EL DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA, EL TERMINO ADHERENCIA SIGNIFICA UNION, APEGO.** reacción frente a esta situación estará determinada por la estructura previa de la persona (neurótica, melancólica, psicótica o perversa), quien apelará a sus propias capacidades y recursos defensivos que podrán ser facilitadoras u obstaculizadoras en la elaboración de la misma. El impacto del diagnóstico y su procesamiento consecuente construyen con elementos conscientes e inconscientes la posición subjetiva y la significación de la enfermedad que incidirá luego en la Adherencia al Tratamiento. El diagnóstico y su procesamiento toma para cada persona un significado particular que puede conducir a detener

cualquier proyecto futuro e incluso a cuestionar la necesidad de un tratamiento (tendencia a querer enfermar y querer morir), pero también puede conducir a extremar la posibilidad de su deseo de vivir (pulsión de vida). La Adherencia al Tratamiento no es un problema de voluntad o disciplina, sino una cuestión inherente al tratamiento antirretroviral que depende fuertemente de factores subjetivos y también de la relación médico-paciente. Este eje es central y concierne a la singularidad de cada persona. Por ello se considera importante la intervención del Servicio de Salud Mental tanto en la resignificación de la enfermedad, el acompañamiento y el abordaje de los trastornos psicopatológicos antes de comenzar el tratamiento antirretroviral, como así también ayudando al paciente en su deliberación para llegar a una decisión auténtica. "Una decisión es verdaderamente autónoma si es auténtica, es coherente con el sistema de valores y las actitudes generales de la vida que una persona ha asumido reflexiva y conscientemente." (Diego García)

▶ Actividades

Se realizaron dos talleres para personas viviendo con VIH, sus familiares y amigos. En los talleres se intercambia información y vivencias relacionados a la **adherencia**.

Sumate al próximo taller que se realizará el miércoles 8 de noviembre, a las 18 hs., en las Aulas del Hospital Rawson. *patio de atrás.



info adherencia