

Tips para organizarte

- Las pastillas pueden guardarse en un estuche diario. Una buena idea es recurrir a carteles, alarmas, relojes para recordar la hora exacta de la toma de cada una
- Una alimentación sana y equilibrada y el ejercicio físico favorecen una buena calidad de vida

Usá preservativo en todas tus relaciones sexuales durante todo el tiempo que dure el encuentro sexual. En los centros de salud y hospitales públicos los preservativos son gratis



- El Equipo de Salud se forma por profesionales de la Medicina, de Trabajo Social, de Enfermería, de Nutrición, de Salud Mental, de Comunicación, de Farmacia, del Programa Provincial de VIH/Sida, entre otros. Cada una de estas personas desde su disciplina pueden hacerte aportes que te sean de utilidad

Para apoyar la adherencia, los miércoles a las 10:30 funciona, en el Hospital Rawson el Grupo de reflexión para personas viviendo con VIH

Pedí tu ejemplar de la revista **Info adherencia** para compartir información, opiniones, testimonios, actividades, arte y todo lo relacionado a hacer el tratamiento y sostenerlo en el tiempo



Información útil para personas viviendo con VIH/Sida que estén en tratamiento antirretroviral



Ministerio de SALUD



ENTRE TODOS

- El **VIH** (virus de inmunodeficiencia humana) afecta a las células que protegen de las enfermedades y va debilitando las defensas del organismo

- La medicación antirretroviral evita que el virus se multiplique y favorece la recuperación del sistema inmunitario, reduce la carga viral y contribuye al aumento de los CD4

Para que la medicación logre buenos resultados es necesario respetar dosis, horarios y relación con los alimentos. Si no se cumplen los horarios puede que los medicamentos no hagan efecto y las personas pierdan calidad de vida o aumenten los riesgos de enfermar. Si los medicamentos no se toman correctamente el virus puede generar resistencias

¿Qué es la adherencia al tratamiento?

- Es la capacidad para llevar adelante el tratamiento y sostenerlo a lo largo del tiempo. La adherencia al tratamiento implica respetar las dosis y los horarios de los medicamentos, hacer las consultas médicas y controles de laboratorio pautados, usar preservativo siempre

- El "Diario para personas en tratamiento antirretroviral" que se entrega en la farmacia donde retirarás la medicación, es de mucha utilidad para que te organices con claridad



- Profundizar la relación con tu médico o médica te permitirá ganar confianza para sacarte todas las dudas que tengas

Es importante que te informes sobre lo que te pasa para conocerte mejor y entender la situación de tu salud



Datos importantes

- El tratamiento antirretroviral es un conjunto de drogas que no puede combinarse con cualquier medicamento o sustancias naturales. Es importante que no te automediques, todo lo que tomes tiene que estar supervisado e indicado por el médico o médica tratante

Puede suceder que al inicio del tratamiento sientas algunos síntomas como diarrea, insomnio, náuseas o vómitos, dolor de cabeza o malestar. Son efectos secundarios que tienen soluciones. Es fundamental que no interrumpas el tratamiento. Consultá a tu médico o médica, quien te dirá cómo manejarlos

- Algunos medicamentos tienen que tomarse con las comidas. Otros, deben ingerirse lejos de las comidas. Prestá atención en cada caso

- Es importante que consultes también cómo continuar con los medicamentos en el caso de que te olvides alguna toma

- Las drogas o el exceso de alcohol pueden interferir con el tratamiento. Si tenés dificultades para manejar algún tipo de consumo, acercate al equipo de salud para plantear tu situación

