



Informe Especial

BODY HEALTH RESOURCES FOUNDATION

# Medicamentos Contra el VIH

## Cuándo Comenzar y Qué Tomar

UNA GUÍA PARA EL ÉXITO

Preparado por The Body

EL MUNDO DE LOS TRATAMIENTOS DEL VIH ES MUY DIFERENTE, INCLUSO, AL DE HACE DOS AÑOS.

¿Cómo entender sus opciones de tratamiento?

Comience con su profesional de la salud.

Use este folleto.

Visite [www.TheBody.com/foundation](http://www.TheBody.com/foundation) para obtener más información.

Body Health Resources Foundation existe para mejorar las vidas de las personas infectadas o afectadas por el virus del VIH. La misión de la Fundación es incrementar la educación y el apoyo para la comunidad de personas con VIH, los profesionales de la salud y las personas en riesgo de contraer el VIH.



**T H E** La Fundación fue creada por The Body, el centro de **B O D Y** recursos más completo sobre VIH/SIDA en Internet, que presta servicio a más de 600,000 visitantes por mes.



Medicamentos Contra el VIH: Información Básica .....	1
¿Cuándo Comenzar el Tratamiento? .....	2
¿Qué es un Conteo de Células T o de CD4? .....	3
¿Qué es la Carga Viral? .....	3
Prepararse para Comenzar un Tratamiento .....	5
¿Con Qué Empezar el Tratamiento? .....	8
¿Con Qué Clase de Medicamentos Comenzar? .....	9
Por Qué es Mejor un Doctor con más Experiencia .....	15
Tabla: Combinaciones Claves de Medicamentos Contra el VIH .....	16
¿Qué Medicinas Específicas Escoger Dentro de una Clase? .....	18
¿Por qué las Medicinas para el VIH Tienen Tantos Nombres? .....	19
Tabla: Medicamentos que se Toman Una y Dos Veces al Día ...	20
Consideraciones Especiales:	
El Tratamiento del VIH y las Mujeres .....	26
El Embarazo Cuando es VIH Positiva .....	27
El Tratamiento del VIH Para Personas con Hepatitis .....	27
Comenzó un Tratamiento: ¿Y Ahora Qué? .....	28

**CONSULTE A SU MÉDICO.** Este folleto tiene fines educativos e informativos únicamente. No sustituye al cuidado profesional brindado por un doctor y otros profesionales médicos. Body Health Resources Foundation y Body Health Resources Corporation no respaldan ni se oponen a ninguna opción de tratamiento en particular mencionada en este folleto; por el contrario, le sugerimos que hable sobre todas sus opciones con un profesional de la salud especializado en el tratamiento del VIH.

Queremos agradecer a Pablo Tebas, M.D. y Ben Young, M.D., Ph.D. por su generosidad a la hora de revisar este folleto desde el punto de vista médico. Los fondos para la producción de este material provienen en parte de fondos para la educación proporcionados por BMS Virology.

**O**lvídese de lo que escuchó sobre el tratamiento del VIH. El mundo de los medicamentos contra el VIH en 2005 es muy diferente, incluso, al de hace dos años. Hoy en día, nuevas medicinas importantes, y otras más antiguas de eficacia demostrada, pueden tomarse con menos frecuencia y menores efectos secundarios.

Sin embargo, escoger un tratamiento y cuándo comenzarlos son decisiones importantes. Afortunadamente, las personas recién infectadas que no están en tratamiento, suelen pasar 10 años sin ningún síntoma. Esto significa que una vez que resulta VIH positivo, dependiendo del resultado de sus exámenes, generalmente puede esperar para tomar una decisión informada sobre el uso del tratamiento.

Pero tan pronto salga positivo, lo primero que debe hacer es encontrar el mejor especialista en VIH. Para ello, puede pedir referencias en cualquier organización contra el SIDA en su localidad.

Para saber si necesita tomar medicamentos contra el VIH, su doctor realizará como mínimo dos exámenes de sangre:

- **un análisis de la carga viral**, que mide la cantidad de VIH en su sistema sanguíneo, y
- **una prueba de las células CD4**, también conocida como conteo de CD4, que determina qué tan fuerte es su sistema inmune.

En base a los resultados de estos dos exámenes, usted y su doctor tendrán una buena idea del avance del VIH en su cuerpo y cuándo debe comenzar con los medicamentos contra el VIH.

Para ver si el VIH está avanzando en su cuerpo visite al médico para un chequeo cada tres a seis meses. Cuando usted y su doctor decidan que está listo para comenzar el tratamiento, hay algunas cosas que debe considerar. Este folleto le servirá de guía en este proceso. □



# ¿Cuándo Comenzar el Tratamiento?

**L**os médicos todavía no se ponen de acuerdo sobre cuándo es el mejor momento de comenzar el tratamiento contra el VIH (terapia antirretroviral). Es algo que usted y su doctor tendrán que determinar, aunque hay algunas guías muy respetadas. Tenga en cuenta que estas guías se actualizan con regularidad y no son reglas fijas, sino sugerencias basadas en las investigaciones más recientes.

Todos los estudios indican que lo mejor es comenzar los medicamentos antes que los conteos de CD4 sean menos de 200, para evitar infecciones y enfermedades peligrosas relacionadas con el VIH. Sin embargo, el conteo de CD4 varía de una prueba a otra. A menudo su doctor esperará a realizar dos pruebas consecutivas que muestren que el conteo es bajo, antes de recomendar que comience el tratamiento.

Una vez que comience a tomar las medicinas, probablemente las tendrá que tomar por mucho tiempo, por lo que, antes de comenzar, usted y su doctor querrán asegurarse que esté completamente listo. Así podrá aplazar los posibles efectos secundarios de los

## Guías Actuales Recomendadas:

Si su conteo de CD4 es 350 o más,  
no tome las medicinas a menos que su carga viral sea 100,000 o mayor, o tenga síntomas serios.

Si su conteo de CD4 está entre 200-349,  
se debe considerar el tratamiento.

Si su conteo de CD4 es menor que 200,  
el tratamiento está indicado.

## ¿Qué es un Conteo de Células T o de CD4?

El conteo de células T, o conteo de CD4, indica el número de células CD4 en su cuerpo. Una célula CD4 es un tipo especial de linfocito y, a mayor número, más fuerte es el sistema inmune. Cuando adquirió el VIH, el virus entró en algunas de sus células CD4. A medida que las células CD4 se multiplican para luchar contra una infección, también pueden hacer más copias del VIH. Además el virus puede destruir las células CD4 y las células circundantes. Después de vivir con VIH por un tiempo (si no toma medicamentos) por lo general el número de células CD4 que tenga bajará. Ésta es una señal de que su sistema inmune está siendo debilitado. Cuanto más bajo sea su conteo de CD4, mayor será el riesgo de que se enferme. Un conteo de CD4 normal para alguien que no tiene VIH, suele ser entre 500 y 1,600.

## ¿Qué es la Carga Viral?

Los niveles de carga viral revelan la cantidad de VIH que está circulando por su sangre. Cuanto más VIH haya en la sangre, más tenderá a bajar su conteo de CD4. Esto hace que el análisis de carga viral sea útil para pronosticar problemas de salud que pueda desarrollar. Además sirve para medir cómo están funcionando las medicinas una vez comenzado el tratamiento. La prueba de carga viral mide la cantidad de VIH por mililitro (ml) en su sangre y puede detectar hasta un mínimo de 50 copias de VIH por mililitro. Cuando tiene menos de 50 copias de VIH por ml, su doctor le dirá que su carga viral está por "debajo del límite de detección" o "indetectable". Esto **no** significa que no haya más VIH en su cuerpo. *Aún siendo "indetectable" puede transmitir el VIH a otra persona.*

medicamentos (que trataremos más adelante) y aprovechar el potente efecto inicial que las medicinas pueden tener contra el VIH. □

## Buenos Hábitos Antes de Comenzar un Tratamiento

Incluso antes de iniciar su tratamiento, puede que quiera cambiar sus hábitos de vida. Es el momento de comer bien, hacer ejercicio y, si fuma, bebe o consume drogas recreativas, de dejar estos hábitos no saludables. Estudios recientes han demostrado que el fumar puede ser especialmente peligroso para las personas con VIH. Antes de consumir algo, considere si es bueno o malo en su lucha contra el VIH. Si no está seguro, evítelo. Necesita mantener y reforzar su sistema inmune. Si toma cualquier droga, vitamina o suplemento—con o sin receta, o de manera recreativa—asegúrese de hablar con su médico para evitar peligrosas interacciones con las medicinas contra el VIH. Por ejemplo, los antihistamínicos, los anticonceptivos y las drogas recreativas han demostrado tener interacciones serias con las medicinas contra el VIH. Incluso la hierba medicinal llamada “hierba de San Juan” (*St. John’s wort*) puede reducir la potencia de ciertos medicamentos a la mitad.

### ¿Puede Hablar con Su Doctor?

¿Cree que él o ella lo escuchan? Es vital elegir un médico con el que pueda hablar. Es probable que tenga muchas preguntas, y su doctor debe poder responderlas, antes de tomar cualquier decisión sobre comenzar el tratamiento.

**U**na vez que su doctor recomendó comenzar el tratamiento, es importante considerar cómo éste va a cambiarle la vida. ¿Está completamente listo, mental y físicamente? Recuerde: *La mayoría de los médicos dice que tiene que tomar los medicamentos, por lo menos un 95 por ciento de las veces, para mantener al VIH bajo control.* Debe estar consciente de que tomar los medicamentos se convertirá en una parte central de su vida diaria.

Sin duda este compromiso será difícil. No obstante, tiene muchas posibilidades de mantener al virus bajo control con la primera combinación de medicamentos que le funcione. Si esta combinación logra contener al virus de manera exitosa, y si toma todas las pastillas recetadas, puede que no tenga que cambiar de medicamentos durante muchos años.



¿Pero qué pasa si no puede siempre tomar los medicamentos regularmente? Esto podría causar que la primera combinación de medicinas no funcione. Si esto sucede, *podría ser más difícil mantener bajo control al VIH con cada una de las combinaciones de medicamentos sucesivas.* Así que es crucial identificar una combinación que pueda mantener, *antes* de comenzar el tratamiento. Éstas son algunas cosas que debe considerar:

- **El horario de los medicamentos no debería ser demasiado complicado.**

Una cosa es cierta: Tomar medicinas a diario cambiará su vida.

Tendrá nuevas responsabilidades: estar al tanto de la hora, de su horario, y de los cambios en su rutina. En algunos casos tendrá que programar tomar sus medicinas con las comidas, o tomarlos con o sin ciertos alimentos. Tendrá que recordar llevar las pastillas si sale de noche o pasa el fin de semana fuera. Incluso si está deprimido u ocupado, tendrá que tomar los medicamentos **exactamente como recetados todos los días**. Así que, antes de comenzar, pregúntese: “¿De verdad estoy preparado?”

## Detalles y más Detalles – Más Cosas que Debe Tener en Cuenta al Seleccionar un Tratamiento

- **Número de pastillas y frecuencia por día.** Esto puede variar de once pastillas dos veces al día, a dos pastillas una vez al día.
- **Cualquier cosa que podría interferir con tomar las pastillas a tiempo.** ¿Viajes? ¿La hora de las comidas?
- **Apoyo.** ¿Puede contar con sus amigos, su familia, un terapeuta o un grupo de apoyo?
- **Secuencia de los medicamentos contra el VIH.** Si este tratamiento no funcionara, pregunte a su doctor qué futuras opciones de tratamientos quedan.
- **Cuánto tiempo el medicamento ha estado en el mercado** ¿Qué se sabe sobre los efectos secundarios a corto y largo plazo?
- **Efectos secundarios y estrategias para manejarlos si surgen.** ¿Hay algunos efectos secundarios que sean más tolerables para usted que otros?

### ● **En caso de que ocurran, planee como tratará los efectos secundarios.**

Todas las medicinas, incluso la aspirina, pueden tener efectos secundarios. No todo el mundo experimenta efectos secundarios, que pueden variar de moderados a severos, con los medicamentos contra el VIH. Ya que se busca que la primera combinación sea la mejor, hable con su doctor y lea sobre los posibles efectos secundarios de las medicinas que piensa tomar. Esto puede ayudarle no sólo a planear cómo manejarlos, si es que surgen, sino también a escoger medicamentos cuyos posibles efectos secundarios usted crea poder manejar.

### ● **Su entorno y su salud mental son importantes.**

Si se siente deprimido, usa drogas recreativas o vive en el sofá de un amigo, puede ser poco realista pensar que podrá tomar los medicamentos todo el tiempo. Asegúrese de organizar su vida *antes* de comenzar el tratamiento. Así le será más fácil seguir un plan estricto. Es una buena idea conseguir el apoyo de sus amigos, familia o un terapeuta mientras esté en tratamiento; en especial al principio, cuando se esté adaptando. Acuda a la organización local de lucha contra el SIDA más importante para buscar grupos de apoyo.

*¿Necesita encontrar una organización de lucha contra el SIDA cerca de su hogar? ¿Quiere aprender más sobre las opciones de tratamiento? Visite [www.thebody.com/hotlines.html](http://www.thebody.com/hotlines.html).*



**E**xisten muchos medicamentos contra el VIH aprobados por el gobierno de EE.UU. No obstante, ninguno puede curar el VIH, y ninguno de ellos tomado solo es efectivo. Sin embargo, si se toman en una combinación de al menos tres medicamentos, pueden controlar la cantidad del virus en el cuerpo y mantener la salud de su sistema inmune. Esta combinación se conoce como Terapia Antirretroviral de Gran Actividad (HAART, en inglés, o TARGA en español).

Los medicamentos contra el VIH se clasifican en cuatro tipos o "clases" (siglas en inglés); todas ellas interfieren en la capacidad del VIH para reproducirse:

- **NRTIs** (inhibidores nucleósidos de la transcriptasa reversa, IN)
- **NNRTIs** (inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa reversa, INN)
- **PIs** (inhibidores de proteasa, IP)
- **Inhibidores de fusión**

**El VIH es como una fábrica instalada en una célula CD4. Lo único que quiere es crecer dentro de usted y duplicarse a sí mismo.**

- Los NRTIs funcionan como ladrillos rotos, para que la fábrica que el VIH trata de construir, esté hecha con ladrillos rotos.
- Los NNRTIs actúan como jefes ignorantes, que dan instrucciones incorrectas al VIH durante el proceso de fabricación.
- Los inhibidores de proteasa son como trabajadores que colocan partes defectuosas en cada uno de los virus que se construyen en la línea de producción de la fábrica.
- Los inhibidores de fusión funcionan como candados en la puerta de la fábrica, que evitan que el VIH entre.

Esta analogía es cortesía de "the British Columbia Persons With AIDS Society".

**L**os médicos todavía no han descubierto una sola combinación de medicamentos contra el VIH que sea la mejor para todos. Cada combinación tiene sus ventajas y desventajas. Por desgracia, los investigadores no han comparado los centenares de combinaciones posibles de cada medicina. En cambio, por lo general tratan de comparar las combinaciones de clases de medicinas. Actualmente se investigan y recetan comúnmente cuatro combinaciones de clases para las personas que comienzan el tratamiento contra el VIH:

- Un NNRTI más dos NRTIs
- Un PI más dos NRTIs
- Un PI "potenciado" más dos NRTIs

Se sabe que cada una de estas combinaciones es eficaz para tratar el VIH. ¿Cómo escoger una? Usted y su médico deben considerar cuatro elementos importantes: 1) si el régimen del tratamiento le permite elecciones a futuro (la "secuencia"), 2) qué potencia tiene la combinación, 3) cuánta experiencia han tenido los doctores e investigadores con ella, y 4) qué efectos secundarios puede causar. Otros factores importantes son el número de píldoras a tomar y su frecuencia (una o dos veces al día).

## ¿Medicamentos "Potenciados"?

Cualquier medicamento que aumenta la potencia de otro se puede llamar "potenciador" (*booster*). Un inhibidor de proteasa "potenciado" por lo general es potenciado con otro inhibidor de proteasa. Entre los inhibidores de proteasa, el Norvir es el más utilizado en pequeñas dosis como potenciador. De esta manera, se usa para aumentar la fuerza de varios medicamentos como Reyataz, Lexiva y Crixivan.

## ● **Conservar Sus Opciones Futuras (secuencia)**

Es lógico esperar que su primer régimen de tratamiento mantenga el VIH bajo control durante años. Sin embargo, a veces el primer tratamiento deja de funcionar. Por ello, una de las cosas más importantes que usted y su médico deben considerar es la necesidad de planificar la "secuencia" de sus medicamentos, es decir, elegir un primer régimen que le deje suficientes opciones para seguir regímenes subsecuentes en caso que el primero falle.

La razón más común por la cual una combinación deja de funcionar es la "resistencia". Esto significa que el virus del VIH en su cuerpo se ha adaptado a una o más de las medicinas que toma, y que por ello, dichas medicinas ya no sirven para evitar que el virus se multiplique.

La resistencia puede ocurrir por diversos motivos. Algunas personas, incluso, pueden ser infectadas con una variante del VIH que ya es resistente a ciertos medicamentos. (Los médicos pueden realizar una "prueba de resistencia" para determinar si éste es su caso). Normalmente, sin embargo, la resistencia ocurre después de haber iniciado el tratamiento y se desarrolla cuando no toma todas sus medicinas contra el VIH a la hora indicada por lo menos el 95 por ciento de las veces.

¿Cómo sabrá si su tratamiento ha fallado? Observe los resultados de su conteo de CD4 y de la prueba de carga viral. Si ha estado siempre tomando su tratamiento a la hora indicada, su carga viral debería bajar al menos un 90 por ciento dentro de los dos meses de empezar el tratamiento. Dentro de los seis meses, debería bajar hasta ser "indetectable" (menos de 50 copias/ml) y mantenerse así indefinidamente.

Si la carga viral no sigue más o menos este patrón, su tratamiento puede no estar funcionando bien. Asimismo, un descenso en el conteo de CD4 puede significar que el tratamiento no está funcionando. No obstante, puede haber otras razones detrás del descenso de su conteo de CD4, como un resfriado u otra enfermedad. Hable con su médico si está preocupado.

¿Qué tiene que ver todo esto con la planificación de la secuencia? Tal como explicamos en la página 8, existen cuatro clases de medicinas contra el VIH. Los medicamentos de cada clase funcionan de manera similar. Ello quiere decir que, si el virus se ha vuelto resistente a uno de sus medicamentos, puede volverse resistente a otros de la misma clase, incluso si nunca los ha tomado.

Por ejemplo, si su régimen incluye un NNRTI y éste falla, todos los demás NNRTIs habrán perdido la capacidad de combatir al virus que usted tiene. La situación es un poco menos definitiva con otros tipos de medicamentos contra el VIH. Cuando el virus se hace resistente a



un NRTI o a un inhibidor de proteasa, no necesariamente se volverá resistente a todos ellos.

Ésta es la razón por la cual la secuencia es importante. Si su VIH se vuelve resistente a los primeros medicamentos que le recetaron, querrá tener la certeza de que le quedan suficientes opciones de medicamentos para atacar al virus.

### ● **Potencia**

Ciertas combinaciones son más potentes que otras, y pueden usarse si tiene una carga viral muy alta, o un conteo de CD4 muy bajo. Estas combinaciones más potentes, según las últimas investigaciones, consisten en dos NRTIs, más un inhibidor de proteasa "potenciado" o un NNRTI. Estas combinaciones se han utilizado con éxito en personas con cargas virales mayores de 100,000 y con conteos de CD4 bajos. Se ha descubierto que los inhibidores de proteasa no potenciados y las combinaciones que consisten en sólo tres NRTIs, como el medicamento combinado Trizivir, son menos potentes.

### ● **Efectos Secundarios**

Cada combinación de medicinas tiene sus ventajas y desventajas, y cada medicamento dentro de una combinación acarrea un riesgo de efectos secundarios. Por supuesto que no todos experimentarán estos efectos secundarios (enumerados en las tablas que verá en las páginas 20 a 25). Algunos, como las náuseas, el sarpullido o la fiebre, pueden aparecer poco después de empezar a tomar los medicamentos y sólo duran poco tiempo (generalmente unas semanas). Otros, como la fatiga o la pérdida de grasa, pueden tardar más en aparecer y durar mucho tiempo.

Algunos problemas de salud que las personas con VIH pueden experimentar son:

■ **Lipodistrofia**, una condición en la que partes específicas del cuerpo ganan o pierden una gran cantidad de grasa. La pérdida de grasa se conoce como lipoatrofia (desgaste facial y de los miembros). Es uno de los múltiples problemas que los médicos llaman "complicaciones metabólicas". Todavía no está claro si este trastorno es causado por el mismo VIH, ciertas medicinas contra el VIH o por la potenciación del sistema inmune durante la terapia. La mayoría de los estudios parece indicar que varios factores trabajan juntos, ocasionando cambios en la forma del cuerpo en pacientes VIH positivos.

■ **Niveles altos de triglicéridos y colesterol** (que pueden causar trastornos cardíacos) y **anormalidades de la insulina** (que pueden causar diabetes). Numerosos estudios han demostrado que muchos inhibidores de proteasa, así como algunos NRTIs y otros medicamentos contra el VIH, pueden contribuir a causar estos problemas. Sin embargo, algunos medicamentos más nuevos, como el NRTI Viread, y los inhibidores de proteasa Lexiva y Reyataz, pueden ser menos propensos a contribuir a estos problemas. Los investigadores creen también que otros factores, como el fumar, el exceso de peso y la falta de ejercicio, pueden jugar un papel mayor en estos trastornos que los medicamentos.





■ **Acidosis láctica.** La mayoría de los NRTIs, especialmente Zerit y Videx, pueden causar una acumulación de ácido láctico en su cuerpo. El exceso de ácido láctico puede causar náuseas, vómitos y daños al hígado, y en casos muy raros, puede poner en peligro su vida. Si desarrolla síntomas severos o repentinos, como los mencionados arriba, hable con su médico inmediatamente.

■ **Problemas neurológicos.** El VIH, así como algunos NRTIs (como Zerit y Videx) pueden dañar ciertas partes del sistema nervioso, causando hormigueo, ardor y entumecimiento en las manos y pies—un trastorno conocido como neuropatía.

■ **Diarrea.** Muchas medicinas contra el VIH, en especial Viracept y Kaletra, causan diarrea y otros trastornos estomacales, en especial durante el comienzo del tratamiento.

■ **Problemas psicológicos.** El NNRTI llamado Sustiva puede provocar depresión, ansiedad o sueños inusuales. Esto puede ser un problema en caso que ya esté deprimido o tenga antecedentes de trastornos mentales graves.



Pídale a su médico que le dé una lista completa de los efectos secundarios que cada medicamento anti-VIH puede causar. Por lo general, sólo un porcentaje pequeño de personas experimenta alguno de los efectos secundarios descritos aquí o en las tablas de las páginas 20 a 25. Es imposible predecir cuál(es) efecto(s)

secundario(s) usted experimentará o si tendrá problemas para controlarlos. Ciertos efectos secundarios son más fáciles de manejar que otros. Por fortuna, la mayoría de los efectos secundarios no duran más allá del primer o segundo mes después de comenzar una medicación.

Sea lo que sea, si siente cualquier cosa inusual—ya sea que se mencione en este folleto o no—asegúrese de avisar enseguida a su doctor o enfermera. Pero nunca deje de tomar sus medicinas, ni cambie la manera en que las está tomando, sin consultar primero con su médico. □

## Para los Efectos Secundarios y Demás, un Médico con Experiencia es lo Mejor

¿Por qué es tan importante encontrar al especialista del VIH que tenga mayor experiencia? Debido a que la información sobre el VIH cambia muy rápido, un especialista experimentado estará en la mejor posición para aconsejarle a la hora de seleccionar el tratamiento correcto. Además, usted será monitoreado con mucho cuidado una vez que comience el tratamiento. Si tuviera efectos secundarios, un profesional con experiencia sabrá como ayudarle a manejarlos.

Lo mejor sería recurrir a un médico que trate a un mínimo de cinco pacientes VIH positivos y que tenga al menos unos años de experiencia. No se sorprenda si lo atiende una enfermera especializada o un asistente médico. Ellos proporcionan un excelente cuidado bajo la supervisión de un especialista del VIH.

# Combinaciones Claves de Medicamentos Contra el VIH, por Clase: Ventajas y Desventajas

COMBINACIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS	IMPACTO EN OPCIONES FUTURAS	REGÍMENES
1 NNRTI más 2 NRTIs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combinación potente</li> <li>Menos pastillas</li> <li>Posibles combinaciones de una vez por día</li> <li>Funciona bien con cargas virales altas</li> <li>Funciona bien con conteos de CD4 bajos</li> <li>Más efectiva que 2 NRTIs y un inhibidor de proteasa (PI) "no potenciado"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efectos secundarios comunes de los NNRTIs*</li> <li>Efectos secundarios comunes de los NRTIs*</li> <li>Efavirenz no debe ser usado por mujeres que piensen quedar embarazadas o ya lo estén</li> <li>Nevirapina no debe iniciarse en mujeres con un conteo de CD4 mayor de 250 o en hombres con un conteo de CD4 mayor de 400</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserva los PIs para uso posterior</li> <li>Si desarrolla resistencia al NNRTI, generalmente, tendrá resistencia a todos los NNRTIs, y probablemente se elimine el uso futuro de NNRTIs</li> <li>Existe el potencial que la resistencia a uno de los NRTI resulte en la resistencia a los otros</li> </ul>	<p><b>Regímenes Preferidos**</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sustiva + (Combivir o Truvada)</li> </ul> <p><b>Regímenes Alternativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viramune + (Combivir o Truvada)</li> <li>(Viramune o Sustiva) + Epzicom (Videx, Ziagen o Zerit) + (Evirivir o Emtriva)</li> </ul>
1 PI más 2 NRTIs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combinación potente</li> <li>Posibles combinaciones de una vez por día</li> <li>Funciona bien con cargas virales altas</li> <li>Funciona bien con conteos de CD4 bajos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando son "potenciados" con Norvir, los PIs son más potentes, pero hay riesgo de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento de efectos secundarios</li> <li>Aumento de lípidos</li> <li>Mayor posibilidad de interacciones con otros medicamentos</li> </ul> </li> <li>Efectos secundarios comunes de los NRTIs*</li> <li>Efectos secundarios comunes de los PIs*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserva los NNRTIs para uso posterior en caso de resistencia</li> <li>La falla de un régimen de primera línea de PIs potenciados no ocasiona ninguna resistencia cruzada a los PIs. Sin embargo, la falla de un régimen no potenciado (con la excepción de Reyataz) puede resultar en una resistencia cruzada a los PIs.</li> <li>Existe el potencial que la resistencia a uno de los NRTI resulte en la resistencia a los otros</li> </ul>	<p><b>Regímenes Preferidos**</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaletra + Combivir</li> <li>Kaletra + Retrovir + Emtriva</li> </ul> <p><b>Regímenes Alternativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaletra + (Epzicom o Truvada)</li> <li>Reyataz + (Combivir, Epzicom o Truvada)</li> <li>Lexiva + (Combivir, Epzicom o Truvada)</li> <li>Lexiva + Norvir + (Combivir, Epzicom o Truvada)</li> </ul>
3 NRTIs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fácil adherencia</li> <li>Dosis sencillas</li> <li>Perfil favorable de efectos secundarios</li> <li>Limitadas interacciones de medicamento a medicamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efectos secundarios comunes de los NRTIs*</li> <li><i>Menos efectiva que otras combinaciones de medicamentos; sólo se recomienda como régimen inicial sólo cuando otras combinaciones no son posibles</i></li> <li>Posible reacción de hipersensibilidad al Ziagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserva los NNRTIs y los PIs para uso posterior</li> <li>Existe el potencial que la resistencia a uno de los NRTI resulte en la resistencia a los otros</li> </ul>	<p><b>Regímen Alternativo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trizivir (Ziagen + Evirivir + Retrovir)</li> <li>Trizivir por sí sólo se recomienda únicamente cuando no hay otras opciones. Trizivir sólo debería tomarse con un medicamento adicional, como Sustiva.</li> </ul>

\*Consulte las páginas 24 y 25 para ver los efectos secundarios típicos de estas clases.

\*\*Por favor tenga en cuenta que hemos listado los regímenes preferidos y alternativos tal y como aparecen en las guías de tratamiento que proporciona el gobierno de Estados Unidos. Éstas son sólo sugerencias; por lo tanto, asegúrese de hablar con su doctor en relación al régimen que sería mejor para usted.

## La Segunda Pregunta: ¿Cuáles Medicamentos Contra el VIH?

**A**hora que ya pensó sobre las clases de medicinas contra el VIH con las que debería empezar, es hora de seleccionar medicamentos específicos. Además de considerar todas las cosas que hemos mencionado, existe otro factor importante: ¿Con qué frecuencia necesitará tomar las pastillas?

Las investigaciones demuestran que para la mayoría de las personas es relativamente fácil tomar sus pastillas regularmente, una o dos veces al día, sin olvidarse las dosis. Si es más a menudo, la mayoría se equivoca. Tal vez decida que las pastillas de una vez al día son más fáciles que las de dos veces al día. Hemos diseñado un cuadro para mostrar las opciones más comunes de pastillas de una y dos veces al día. Tenga en cuenta que incluimos muchas opciones usadas comúnmente por los médicos pero que pueden todavía no estar en ninguna guía. □

### ¿Olvidadizo? He Aquí Algunos Consejos:

- Algunas personas encuentran útil usar un pequeño cuaderno para anotar cada vez que toman sus medicinas.
- Otros utilizan un pastillero con todas las pastillas listas al comienzo de cada semana o compran un reloj con alarma.
- Otros guardan sus medicinas en un solo lugar, como cerca del cepillo de dientes o en la cocina, para acordarse de tomarlas con las comidas (si deben tomarlas con alimentos).
- También es útil presentar todas las recetas en una sola farmacia. Así podrá obtener las dosis necesarias de inmediato, sin que se le acaben ciertos medicamentos. Las farmacias que envían las medicinas por correo pueden ofrecer tres meses de suministros y una confidencialidad que tal vez no tenga en su farmacia local. Si está preocupado por obtener los suministros a tiempo, mantenga una reserva de una semana como respaldo.









## ¿Por qué las Medicinas del VIH Tienen Tantos Nombres?

Cada medicamento contra el VIH tiene varios nombres diferentes. Por ejemplo, al 3TC, a veces se le llama Eпивir® o lamivudina. ¿Por qué tantos nombres para una medicina? Es por lo siguiente:

- **Nombre genérico:** El nombre de un medicamento en letras minúsculas (como "lamivudina" o "nevirapina") es el nombre genérico, es decir, el nombre científico oficial del medicamento.
- **Nombre de marca:** Para patentar un medicamento contra el VIH, las compañías farmacéuticas necesitan hacer una versión única y con marca de un medicamento genérico, y darle un nuevo nombre. El nombre de la marca, que empieza con una letra mayúscula (como "Eпивir®" o "Viramune®"), se suele ver en los anuncios y por lo tanto ser el más reconocido.
- **Abreviatura:** Usar una abreviatura puede hacer más fácil hablar o escribir de un medicamento. A veces las abreviaturas se basan en el nombre genérico del medicamento (como "ddl" por didanosina). Otros se basan en algunos de los compuestos químicos claves del medicamento: es el caso del AZT y 3TC. Algunas de las abreviaturas (como AZT) son tan fáciles de memorizar que se vuelven más populares que el nombre de la marca.












# Medicamentos que se Toman Una y Dos Veces al Día

UNA VEZ AL DÍA			
CLASE	MEDICAMENTO	RESTRICCIONES ALIMENTICIAS	CONSIDERACIONES CLAVE
NRTIs	 Emtriva™ (FTC, emtricitabina)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se debe tomar con Combivir, Eпивir, Epzicom, Trizivir o Truvada</li> <li>Puede desarrollar resistencia rápido, si se olvidan las dosis</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i>: diarrea, náuseas, alergias nasales, sarpullido, tos, pérdida de fuerza, hiperpigmentación de la piel</li> </ul>
	 Eпивir® (3TC, lamivudina)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejor eficacia y seguridad que otros NRTIs, menos efectos secundarios e interacciones</li> <li>Puede desarrollar resistencia rápido, si se olvidan las dosis</li> <li>No se debe tomar con Combivir, Emtriva, Epzicom, Trizivir o Truvada</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i>: Dolor de cabeza, náuseas, fatiga, problemas nasales, dolor muscular</li> </ul>
	 Epzicom™ (combinación de Ziagen + Eпивir)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>No debe tomarse con Combivir, Emtriva, Eпивir, Trizivir, Truvada o Ziagen</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i>: posible reacción alérgica al Ziagen; ver Eпивir y Ziagen</li> </ul>
	 Truvada® (combinación de Viread + Emtriva)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se debe tomar con Combivir, Emtriva, Eпивir, Epzicom, Trizivir, Viread o Ziagen</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i>: ver Emtriva y Viread</li> </ul>
	 Videx® EC (ddl, didanosina)	Tomar con el estómago vacío	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe reducir la dosis de Videx cuando se toma con Viread o Truvada</li> <li>No se debe tomar con Zerit</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i>: neuropatía periférica, diarrea, pancreatitis</li> </ul>
	 Viread® (TDF, tenofovir)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe reducir la dosis de Videx cuando se toma con Viread o Truvada</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i>: dolor de cabeza, diarrea, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, problemas óseos, riesgo de problemas severos en hígado y riñón</li> </ul>
NNRTIs	 Sustiva® (EFV, efavirenz)	Tomar con el estómago vacío	<ul style="list-style-type: none"> <li>No la tome si está embarazada o piensa estarlo</li> <li>Puede desarrollar resistencia rápido, si se olvidan las dosis</li> <li>Algunos exámenes de marihuana saldrán positivos cuando se tome esta pastilla</li> <li>Puede hacer menos efectivos a los Pls, obligando a los médicos a aumentar las dosis</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i>: sarpullido, mareos, problemas de concentración, insomnio, sueños extraños, depresión severa, diarrea, fiebre y un pequeño incremento en el colesterol</li> </ul>
	 Viramune® (NVP, nevirapina)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se debe iniciar en mujeres con un conteo de CD4 mayor de 250 y en hombres con un conteo de CD4 mayor de 400</li> <li>Aprobado como medicamento de dos veces al día, pero algunos médicos lo recetan una vez al día</li> <li>Puede desarrollar resistencia rápidamente, si se olvidan las dosis</li> <li>Se recomienda realizar exámenes frecuentes del hígado durante los primeros 2 ó 3 meses</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i>: pueden verse aumentadas las complicaciones severas y potencialmente fatales del hígado si se toma una vez al día, sarpullido severo, náuseas y dolor de cabeza</li> </ul>









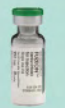
\*Vea las páginas 24 y 25 para efectos secundarios típicos de estas clases.

# Medicamentos que se Toman Una y Dos Veces al Día

UNA VEZ AL DÍA			
CLASE	MEDICAMENTO	RESTRICCIONES ALIMENTICIAS	CONSIDERACIONES CLAVE
PIs	 Kaletra (combinación de lopinavir + ritonavir)	Debe tomarse con comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se recomienda tomar Kaletra una vez al día a las personas con experiencia en tratamientos</li> <li>Los efectos secundarios gastrointestinales pueden aumentar con la dosis de una vez al día</li> <li>Evitar tomar Norvir separadamente cuando ya se está usando Kaletra</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i><sup>*</sup>: dolor de cabeza, vómitos, diarrea, fatiga, náuseas y aumento de los lípidos</li> </ul>
	 Lexiva® (FVP, fosamprenavir)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>Necesita tomarse con Norvir si se usa como medicamento de una vez al día</li> <li>No se debe tomar con Agenerase</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i><sup>*</sup>: sarpullido (puede ser severo), diarrea, náuseas, vómitos, dolor de cabeza</li> </ul>
	 Reyataz™ (ATV, atazanavir)	Debe tomarse con comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser potenciado con Norvir cuando se administra con Viread o Truvada</li> <li>No se debe tomar con antiácidos o inhibidores de la bomba de protones</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i><sup>*</sup>: ictericia, dolor de cabeza, sarpullido y náuseas</li> </ul>
DOS VECES AL DÍA			
NRTIs	 Combivir® (combinación de Eпивir + Retrovir)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se debe tomar con Eпивir, Retrovir o Zerit</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i><sup>*</sup>: vea Eпивir y Retrovir</li> </ul>
	 Retrovir® (AZT, zidovudina)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uno de los medicamentos que se usan en las pastillas combinadas Combivir y Trizivir</li> <li>Primer medicamento anti-VIH que se aprobó; se ha estudiado más que cualquier otro medicamento</li> <li>No debe tomarse con Zerit</li> <li>Mucha gente puede ser resistente al Retrovir antes de comenzar cualquier tratamiento</li> <li>Reduce el riesgo de transmitir el VIH de madre a hijo durante el embarazo</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i><sup>*</sup>: dolor de cabeza, náuseas, anemia, fatiga y lipoatrofia</li> </ul>
	 Trizivir® (combinación de Eпивir + Retrovir + Ziagen)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se debe tomar con Eпивir, Retrovir o Ziagen</li> <li>Es más probable que cause efectos secundarios que Combivir</li> <li>Para un régimen inicial completo, refuércelo con un PI o un NNRTI</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i><sup>*</sup>: Una severa reacción alérgica a Ziagen; vea también Eпивir y Retrovir</li> </ul>
	 Videx® (ddl, didanosina)	Tomar con el estómago vacío	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vea Videx EC, página 20.</li> </ul>
	 Zerit® (d4T, estavudina)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se debe tomar con Retrovir o Videx</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i><sup>*</sup>: neuropatía periférica, lipoatrofia (desgaste facial y de los miembros), hipertensión, incremento del colesterol y triglicéridos</li> </ul>
	 Ziagen® (ABC, abacavir)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprobado como un medicamento de dos veces al día, pero algunos médicos lo recetan una vez por día.</li> <li>Uno de los medicamentos que se usan en las pastillas combinadas Epzicom y Trizivir</li> <li><i>Efectos secundarios específicos</i><sup>*</sup>: Del 5 al 8 por ciento de las personas pueden sufrir una reacción alérgica severa dentro de las 2 a 6 semanas de comenzar a tomar. Si esto ocurre se debe interrumpir la medicina y no tomarla nunca más; la reacción puede ser fatal si se ignora. Otros efectos secundarios: sarpullido, fatiga, vómitos y diarrea</li> </ul>

\*Vea las páginas 24 y 25 para efectos secundarios típicos de estas clases.

# Medicamentos que se Toman Una y Dos Veces al Día

DOS VECES AL DÍA			
CLASE	MEDICAMENTO	RESTRICCIONES ALIMENTICIAS	CONSIDERACIONES CLAVE
NNRTIs	 Viramune® (NVP, nevirapina)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve a Viramune, página 20</li> </ul>
PIs	 Aptivus® (TPV, tipranavir)	Debe tomarse con comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recomendado únicamente en personas que ya han recibido mucho tratamiento contra el VIH</li> <li>• Se debe monitorizar la función hepática continuamente</li> <li>• <i>Efectos secundarios específicos</i>: problemas serios de hígado, aumento del colesterol y los triglicéridos, sarpullido, diarrea, náuseas, vómitos y fatiga inusual</li> </ul>
	 Crixivan® (IDV, indinavir)	Sin restricciones alimenticias cuando se toma potenciado con Norvir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normalmente es un medicamento de tres veces al día, pero es de dos veces al día cuando es potenciado con Norvir</li> <li>• Sin restricciones alimenticias cuando se dosifica con Norvir. Debe tomarse con mucha agua u otras bebidas.</li> <li>• <i>Efectos secundarios específicos</i>: cálculos renales, anemia, trastornos estomacales, hinchazón abdominal, sarpullido, trastornos de lípidos y glucosa</li> </ul>
	 Invirase® (saquinavir)	Tomar dentro de las dos horas después de comer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las cápsulas de gel necesitan refrigerarse; las tabletas no lo necesitan</li> <li>• Casi siempre es potenciado con Norvir</li> <li>• <i>Efectos secundarios específicos</i>: hinchazón abdominal, náuseas y diarrea. Presenta menos problemas de lípidos que otros PIs más antiguos</li> </ul>
	 Kaletra (combinación de lopinavir + ritonavir)	Debe tomarse con comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve a Kaletra, página 22</li> </ul>
	 Lexiva® (FPV, fosamprenavir)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve a Lexiva, página 22</li> </ul>
	 Norvir® (RTV, ritonavir)	Si es posible, se toma con una comida alta en grasas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se usa principalmente para potenciar la efectividad de otros PIs y no como único PI</li> <li>• Los regímenes de PIs potenciados con Ritonavir están asociados con el aumento de lípidos y colesterol</li> <li>• Mantener bajo refrigeración, pero también puede estar a temperatura ambiente hasta 30 días</li> <li>• <i>Efectos secundarios específicos</i>: náuseas, diarrea, vómitos y gases</li> </ul>
	 Viracept® (NFV, nelfinavir)	Debe tomarse con comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirve para personas en terapia inicial y en aquellos con experiencia en tratamientos</li> <li>• Más débil que los PIs "potenciados" o NNRTIs</li> <li>• <i>Efectos secundarios específicos</i>: diarrea, dolor de cabeza y náuseas</li> </ul>
PIIs	 Fuzeon® (T-20, Enfuvirtida)	Sin restricciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usado principalmente en personas que ya han recibido mucho tratamiento contra el VIH</li> <li>• Se receta en forma de polvo, que debe ser mezclado con agua estéril e inyectado subcutáneamente</li> <li>• <i>Efectos secundarios específicos</i>: La mayoría de las personas sufre una reacción de la piel en el lugar de la inyección.</li> </ul>

## \*Efectos Secundarios Típicos de las Diferentes Clases de Medicamentos

1. Los efectos secundarios de los NNRTIs incluyen, con Sustiva: efectos secundarios en el sistema nervioso y psiquiátricos, diarrea, sarpullido, fiebre. Con Viramune: sarpullido y complicaciones en el hígado. Los NNRTIs disminuyen la efectividad de algunas pastillas anticonceptivas, por lo que se deben usar otros métodos anticonceptivos.
2. Posibles efectos secundarios serios de los NRTIs: pancreatitis, acidosis láctica y toxicidad mitocondrial que pueden

causar neuropatía y desgaste facial y de los miembros. Algunos NRTIs también contribuyen a niveles elevados de colesterol y triglicéridos.

3. Los posibles efectos secundarios de los inhibidores de proteasa incluyen: aumento del colesterol y triglicéridos, lipodistrofia (cambios en la grasa del cuerpo), altos niveles de azúcar en la sangre con desarrollo o empeoramiento de diabetes y aumentos en los resultados de las pruebas de función del hígado. Los PIs también disminuyen la efectividad de algunas pastillas anticonceptivas, por lo que se deben usar otros métodos anticonceptivos.

## El Tratamiento del VIH y las Mujeres

El hecho más significativo que separa a las mujeres VIH positivas de los hombres VIH positivos, es que más del 60 por ciento de ellas cuidan por lo menos a un niño menor de 16 años. Estas mujeres, por lo general, tienen que velar primero por sus hijos, por lo que a menudo tienen más dificultad en llegar a las citas con el doctor, y en tomar sus medicinas como fueron recetadas.

Por eso es vital que las mujeres, tengan acceso no sólo a los servicios que ofrece un experto del VIH, sino también a un trabajador social o un manejador de casos, y a servicios especializados de ginecología y obstetricia. Si usted es una mujer VIH positiva, pregunte a su médico acerca de cómo obtener servicios de cuidado infantil y comente cualquier problema que tenga al tomar los medicamentos. Desafortunadamente, no se han hecho muchos estudios enfocados al tratamiento del VIH en mujeres. No obstante, los médicos saben que muchas mujeres con VIH experimentan cambios en los períodos menstruales, casos más severos de problemas ginecológicos y disminución del interés sexual. Si usted nota cualquiera de estos cambios, hable con su médico.

Finalmente, muchas mujeres con VIH se sienten aisladas. ¿Quiere contactar a otras personas? Llame a la organización de lucha contra el SIDA de su localidad para obtener el apoyo que necesita.



## El Tratamiento del VIH y Embarazo

Muchas mujeres VIH positivas desean tener niños. Lo bueno es que las investigaciones han demostrado que el embarazo no hará avanzar más rápido al VIH en una mujer que está generalmente bien de salud. Lo malo es que no hay una forma garantizada de prevenir que la mujer embarazada transmita el VIH a su bebé. Si una mujer VIH positiva no está siguiendo ningún tratamiento contra el VIH, existe una posibilidad del 20 por ciento que su bebé recién nacido se infecte. No obstante, las mujeres pueden reducir ese riesgo a un 1 por ciento o menos con el uso de las medicinas contra el VIH y ciertas precauciones. Ya que el VIH está presente en la leche materna, las madres VIH positivas no deben amamantar a sus bebés.

Muchas medicinas contra el VIH parecen ser seguras para las embarazadas. Sin embargo, para evitar posibles defectos de nacimiento, las mujeres que están o que piensan quedar embarazadas, no deben tomar Sustiva. Es mejor atenderse con un obstetra que tenga experiencia en el tratamiento de alguien que es VIH positivo.

## El Tratamiento del VIH Para Personas con Hepatitis

Muchas personas que viven con el VIH también tienen hepatitis B o C. La hepatitis B o C puede avanzar más rápido en personas con VIH, o el VIH puede ser peor en alguien que tiene hepatitis. Las investigaciones sobre este tema todavía continúan. Lo cierto es que cuanto más alto sea el conteo de CD4, probablemente mejor será la respuesta al tratamiento de la hepatitis. Algunos medicamentos contra el VIH—Viread y Epivir—también sirven contra la hepatitis B. Lo mejor que se puede hacer, si tiene hepatitis B o C, es acudir a un especialista del hígado (un experto en enfermedades contagiosas, gastroenterólogo o hepatólogo) que también se especialice en la coinfección del VIH y la hepatitis.

# Comenzó un Tratamiento: ¿Y Ahora Qué?

**U**sted y su médico han evaluado todas las opciones y ya tomó la gran decisión. Quizá sus primeras semanas de tratamiento fueron difíciles por algunos de los efectos secundarios iniciales. Quizá fue fácil. ¿Qué debe esperar en el futuro? Su carga viral debería bajar un 90 por ciento dentro de las ocho semanas de comenzar el tratamiento y a los seis meses, lo ideal es que baje a menos de 50 copias/ml (“indetectable”). Su conteo de células T debería subir, no bajar.

Recuerde que los efectos secundarios son siempre posibles y que las medicinas trabajan de manera diferente en cada persona. Comuníquese a su médico cualquier síntoma que experimente—incluso cosas que parezcan menores, como problemas de estómago, diarrea o pérdida de peso. Es importante que informe de estos problemas ya que pueden ser una señal que las medicinas no están funcionando apropiadamente en su cuerpo.

Por lo general, su médico verificará su conteo de la carga viral y de CD4 y hará un conteo general de sangre, de tres a ocho semanas después que empezó la terapia. Si dentro de los tres meses de empezar el tratamiento su conteo de CD4 y/o carga viral no cambian mucho, su médico puede sugerir que haga un cambio. Si todo va bien, usted visitará a su médico cada tres meses y repetirá estas pruebas para verificar que su tratamiento siga funcionando.

## La Decisión Final Es Suya

El tratamiento del VIH se ha vuelto complicado, y es difícil decidir cuál combinación de tratamiento tendrá éxito para usted. Esperamos que este folleto le haya ayudado a entender mejor sus opciones. No se preocupe si tarda un poco en entender todo esto. Mantenga su mente abierta, visite [www.TheBody.com](http://www.TheBody.com), el sitio más completo sobre

## Recuerde las Metas del Tratamiento

- Conservar y restaurar el sistema inmune.
- Mantener una carga viral lo más baja posible, por lo regular *indetectable*.
- Minimizar los efectos secundarios y las interacciones de los medicamentos, y evitar daños permanentes.
- Prolongar su vida y mantener la calidad de vida.

el VIH en Internet, y siga hablando con su doctor. La terapia del VIH continúa cambiando, y aparecen nuevos tratamientos, diferentes dosis y combinaciones de medicamentos todo el tiempo. Tenga en cuenta que cientos de miles de personas en Estados Unidos viven con el VIH y toman medicamentos contra el virus. La mayoría de ellos llevan vidas plenas y productivas. Trabaje con su doctor, en su propio cuidado y obtenga el apoyo que necesita hablando con otros sobre el VIH.

Siempre recuerde que ¡no está solo! Utilice los múltiples recursos que existen a su alrededor. En Internet o en la calle, existen muchos lugares para contactar a otras personas, conocer más sobre los tratamientos y mantenerse al tanto de las noticias más recientes. □

