



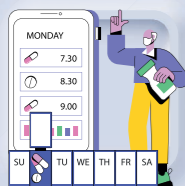
### Beneficios de un buen cumplimiento terapéutico

- Carga viral indetectable
- Mejor salud general
- Reducción del riesgo de farmacoresistencia
- Mejor calidad de vida
- Indetectable = intransmisible



### Constancia

- Ponerse una alarma o utilizar una app móvil que avise
- Tomarla siempre en el mismo momento del día
- Si se olvida un día, no hay que duplicar la dosis al día siguiente



### Organización

- Planifique cambios de rutina por eventos, viajes, vacaciones, etc.
- En viajes: llevar la medicación encima por si se extravía el equipaje
- Aclare con el profesional sanitario todas las dudas para poder saber con claridad dosis, cuándo y cómo tomar el tratamiento



### Efectos adversos

- Si sospechamos, consultar con la unidad VIH de referencia
- No tomar el tratamiento de forma intermitente



### Posibles interacciones

- Consultar aquellos fármacos, alimentos o bebidas que puedan incrementar el riesgo de efectos adversos secundarios
- Informar al profesional sanitario de referencia sobre los medicamentos sin receta, vitaminas, suplementos y productos herbales que esté tomando



### Hábitos saludables

- Aplicar los hábitos saludables válidos para la población general
- Si se padece inmunosupresión severa, es preferible evitar carnes poco cocinadas o lácteos sin pasteurizar
- La toma de alcohol u otras drogas puede dar lugar a olvidos o tomas erráticas de la medicación



### Vacunación

- Mantener el calendario vacunal actualizado según el estado inmunológico
- Consultar según su estado inmune



### Aspectos emocionales

- Encontrar maneras de manejar el estrés (grupos de apoyo, familia, meditación...)
- Reconocer las señales de la depresión, ansiedad e insomnio: sentirse triste, no querer hacer cosas, sentirse frustrado...
- Las enfermeras de la Unidad VIH escuchan, ayudan, aconsejan y cuidan

# VIH

## ADHERENCIA AL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE COMORBILIDADES

