

# Material educativo para el paciente y la familia

CLÍNICA DE VIROLOGÍA

## VIH: Haciendo más fácil tomarse las medicinas

### *Sugerencias para tomarlos y adherirse al horario*

Este volante trata acerca de la importancia de administrar los medicamentos tal como lo ordenó el médico. Los niños pequeños dependen de usted, la persona que los atiende, para ayudarlos a que se acuerden de tomar los medicamentos y de tomar la dosis correcta, a la hora correcta y de la manera correcta todos los días.

Conforme su niño crece, usted le puede ayudar a que aprenda cómo tomar sus medicamentos por sí solo. Este volante proporciona varias sugerencias para facilitar el tomar los medicamentos.

### ¿Cuál es la información básica?

Si su niño tiene el VIH, ayuda el saber acerca de:

1. **Adherencia** — El tomar los medicamentos tal como lo ordenó el médico se llama “adherencia”. Para que los medicamentos hagan efecto en su niño, es importante que los tome tal como se lo ordenó el médico. Si no se toman correctamente podrían no hacer efecto e inclusive causarle daño a su niño.

Cuando su niño traga los medicamentos, pasan del estómago a la corriente sanguínea. Al ser bombeada la sangre a través de los riñones y el hígado, el medicamento se “limpia” de la sangre. Algunos medicamentos se limpian de la sangre rápidamente mientras que otros tardan más. La frecuencia para tomar el medicamento depende de lo rápido que se “limpie” de la sangre. Para mantener la cantidad correcta de medicamento en la sangre para combatir el VIH, es importante tomarlo conforme el horario que le proporcionó su médico.

El tomar los medicamentos en el horario correcto, mantiene todo el tiempo la dosis correcta del medicamento en la sangre y ayuda al cuerpo a combatir la infección sin parar.

Algunos medicamentos entran mejor a la sangre si el estómago está vacío. Otros medicamentos entran mejor cuando el estómago está lleno. El tomar los medicamentos con o sin comida, tal como fue ordenado, asegura la mejor absorción posible para ese medicamento en particular.



2. **Resistencia** — El saltarse dosis del medicamento o tomar menos de la dosis del medicamento que se ordenó permite que el VIH cambie de tal manera que los medicamentos dejan de hacer efecto. Cuando esto ocurre, se dice que el virus se volvió “resistente”. Cuando escuche que el VIH es “resistente” al medicamento, significa que el medicamento ya no será eficaz en combatir el virus. La resistencia ocurre cuando la cantidad del medicamento para el VIH no está suficientemente alta para parar el que se multiplique el virus. Una vez el VIH se vuelve resistente a uno de los medicamentos, se mantiene resistente.
3. **Efectos secundarios** — Consulte con el médico de su niño, el farmacéuta o la enfermera para aprender todo acerca de los efectos secundarios principales de los medicamentos que esté tomando. Recuerde, ayuda el saber qué esperar, aunque no todas las personas tienen los mismos efectos secundarios. Algunas personas nunca tienen efectos secundarios mientras que otras, sí. Algunos efectos secundarios podrían ser temporales, que duran sólo un tiempo corto y otros puede ser fácil soportarlos. Llame al médico de su niño o la enfermera tan pronto piense que

(Continúa)

quizás su niño padezca de efectos secundarios por el medicamento. Es importante no esperar, mientras más pronto se trate el efecto secundario será mejor para su niño.

4. **Apoyo** — Haga el esfuerzo de colaborar con su niño a cualquier edad y sepa que existe apoyo si lo necesitan. El personal de la clínica los ayudará de la mejor manera posible para ayudar a que su niño tome el medicamento.

### **¿Cómo nos adherimos al horario?**

Cada familia es diferente, por lo tanto escoja un sistema y horario que le convenga a la familia para tomar los medicamentos. Conforme su familia cambia y su niño crece, siéntase cómodo en probar nuevos sistemas y hacer ajustes al horario si es necesario. Use las sugerencias que se ofrecen en este volante que más le convengan a usted y su familia. No se espera que las lleve a cabo todas al mismo tiempo:

- Hable con el médico o la enfermera de su niño acerca de encontrar un horario que funcione para ustedes. Ellos harán todo lo posible para ayudarles.
- Si tiene problemas o inquietudes, consulte con el personal de la clínica. Quizá puedan ayudarles a encontrar un horario mejor o cambiar la forma del medicamento. *Nunca* cambie la dosis o el horario por su cuenta. Siempre consulte primero con la clínica.
- Piense con anticipación acerca de posibles cambios en su rutina. Algunas familias encuentran que es más difícil permanecer atentos al horario en los fines de semana, vacaciones y durante el verano.
- Colabore con un miembro de confianza tanto en la guardería infantil o en la escuela para administrar los medicamentos como se necesiten.
- Cuando su niño cambie el medicamento en forma de líquido a píldoras, pídale al personal de la clínica que le ayude a enseñar a su niño cómo tragar las píldoras.
- Esté pendiente para renovar las recetas de los medicamentos. Anote en el calendario o en una agenda un recordatorio a sí mismo para surtir los medicamentos antes de que sea necesario.

- Averigüe todo lo que necesite acerca de cada medicamento que tome su niño:
  - ¿Cuál es el nombre del medicamento?
  - ¿Cuál es la dosis correcta?
  - ¿En qué forma se presenta (líquido, píldora)?
  - ¿Cómo se toma el medicamento (con alimentos, sin alimentos, con agua)?
  - ¿Cuáles son los efectos secundarios?
  - ¿Cuándo debo llamar al proveedor de atención médica de mi niño si padece de efectos secundarios?
  - ¿Qué debo hacer si saltamos una dosis?
  - ¿Cómo se debe almacenar el medicamento (temperatura ambiente, en el refrigerador, etc.)?
- Haga una grafica con el nombre de cada medicamento, columnas para la dosis, qué tipo de medicamento es, cuándo se debe tomar y cualquier otra información importante. Podría ayudar el colocar una copia de la píldora en la grafica o inclusive pegar la píldora misma en la grafica. Coloque la grafica en un lugar que sea fácil verla para consultar. Algunos padres encuentran que la puerta de un gabinete en la cocina da buen resultado. Ése también es un buen lugar para la lista de números de teléfono importantes tal como el número de la farmacia para surtir los medicamentos.
- Use una caja para píldoras (en inglés, mediset), colóquela fuera del alcance de los niños pequeños pero en un lugar visible que le acuerde cada día de administrar los medicamentos a su niño. La mayoría de los niños con el VIH toman las medicinas dos veces al día. Algunas cajas para medicamentos están diseñadas con espacios para dos dosis para cada día. La mayoría se rellenan una vez a la semana. Si es apropiado permita que su niño ayude.
- Algunos padres colocan un calendario en un lugar visible, tal como el refrigerador o usan despertador con alarma.

*(Continúa)*

- Trate de usar una gráfica para los medicamentos, marque la dosis que le dio a su niño. Al final de este volante se encuentra una muestra de la gráfica que usted puede copiar.
- Algunos padres colocan en un lugar donde lo vean todo el tiempo, una foto grande de su niño o un dibujo hecho por el niño con un cartel grande que dice “Por favor denme mi medicamento o simplemente ¡“No nos olvidemos”!
- Ponga el mismo color del envase del medicamento líquido y la jeringa oral. Esto le puede facilitar darle la dosis correcta. *Nunca* use una cuchara para medir el medicamento líquido. Use un vasito de dosis o una cuchara especial para dosis. Pídale al farmaceuta todas las que necesite. La mayoría de la veces no hay cargo.
- Si usted también está tomando medicamentos, ayuda el tener el mismo horario.

### ¿Qué puedo hacer si los medicamentos saben mal?

- Pídale al personal que le ayuden a encontrar la mejor manera de administrarle a su niño el medicamento que sabe mal.
- Después de que su niño tome su medicamento que “sabe mal”, déle un dulce (tal como un salvavidas) para quitarle el mal sabor.
- Algunas veces el enfriar el medicamento ayuda a reducir el mal sabor, asegúrese con la clínica de que esto esté bien antes de hacerlo. Algunos medicamentos no se pueden enfriar.
- Algunos medicamentos se pueden tomar después de comer una cucharada de mantequilla de cacahuete/maní, yogur o almíbar de maple. Estos alimentos cubren la lengua y ayudan también a cubrir el mal sabor.
- Déle a su niño agua helada, un pedacito de hielo o una paleta helada antes de tomar el medicamento. Esto “adormece” el sentido del sabor y elimina el sabor del medicamento.
- Sea creativo.

### ¿Cómo puedo darle apoyo a mi niño?

- Sean positivos. Sean consistentes. Así como espera a que su niño se ponga el impermeable para la lluvia, también espere a que se tome el medicamento. Dará buenos resultados el ser consistente al administrar los medicamentos conforme crece su niño. El tomar los medicamentos se convertirá para su niño simplemente como una manera de vivir.
- Los medicamentos siempre deben administrarse con un padre presente. Permanezca con su niño hasta que se haya tragado el medicamento. Recuérdele a su niño que usted es parte de su equipo de atención médica.
- Cuando su niño esté más grande, haga un plan para que se tome sus medicamentos por su cuenta. Trate de evitar conflictos y batallas acerca del control por los medicamentos. Si surgen conflictos podría sufrir que se adhiera al horario y/o la relación padre-hijo.
- Si está batallando para que su niño se tome los medicamentos o está peleando por esto, quizá pueda tratar usando un sistema de recompensa tal como una cartulina para colocar calcomanías. En algún momento su niño se rebelará para tomar los medicamentos, esto es normal. Esté pendiente si esto pasa, consulte con el médico de su niño o con la enfermera para que le ayuden y le den apoyo.
- Conforme su niño crece, haga que participe en tomarse sus medicamentos. Esto le da algo de control sobre su enfermedad o infección. Por ejemplo, ayude al niño un poco mayor a llenar la caja de los medicamentos, permitiendo que él tome esa responsabilidad. Una vez su niño lo haga sólo, asegúrese que lo hizo bien y si es posible obsérvelo tomarse los medicamentos.
- Recuerde que tomar los medicamentos para el VIH no siempre es fácil, pero es esencial para la salud de su niño. Si en algún momento su niño se salta una dosis por que se le olvidó, se rehúsa o por cualquier otra razón, por favor póngase en contacto enseguida con la enfermera o el médico para que les ayuden.

(Continúa)

**Horario de medicamentos**

Nombre: \_\_\_\_\_ Semana: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre del medicamento y concentración		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Mañana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Medio día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Noche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
# dosis: _____ veces al día: _____		<i>Instrucciones especiales:</i>						
Nombre del medicamento y concentración		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Mañana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Medio día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Noche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
# dosis: _____ veces al día: _____		<i>Instrucciones especiales:</i>						
Nombre del medicamento y concentración		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Mañana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Medio día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Noche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
# dosis: _____ veces al día: _____		<i>Instrucciones especiales:</i>						
Nombre del medicamento y concentración		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Mañana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Medio día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Noche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
# dosis: _____ veces al día: _____		<i>Instrucciones especiales:</i>						

## PARA MAYOR INFORMACIÓN

- El proveedor de atención médica de su niño
- Visite estos sitios en la red:
  - [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
  - [www.pedaids.org](http://www.pedaids.org)
  - [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- Lea nuestros volantes:
  - **VIH: Niños recién nacidos a 2 años de edad**
  - **VIH: Niños de 3 a 4 años de edad**
  - **VIH: Niños de 5 a 7 años de edad**
  - **VIH: Niños de 8 a 10 años de edad**
  - **VIH: Niños de 11 a 13 años de edad**
  - **VIH: Adolescentes**
  - **VIH: Información**
  - **VIH: Control de infecciones**
  - **VIH: Hablándole a su niño**
  - **VIH: Ayudando a su niño entender el fin de la vida**
  - **VIH: Hablándole a su niño acerca de sexo**
  - **VIH: Adolescentes y sexo**

Partes del material en este volante se adaptaron de los siguientes sitios en la red:

[www.4woman.gov/VIH/children.cfm](http://www.4woman.gov/VIH/children.cfm)

[www.aids.org](http://www.aids.org)

Los fondos para crear este material educativo para el paciente y la familia fueron proporcionados por una donación de *Foster Foundation*.

Renuncia de responsabilidad: La inclusión de cualquier enlace de un sitio en la red (o una fuente por medio de un enlace) no implica un endoso por el Hospital y Centro Regional Médico Children's. Consulte con el proveedor de atención médica de su niño antes de actuar o depender de cualquiera de la información proporcionada por estos recursos.

*El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Por favor llame al departamento de comunicaciones al (206) 987-5205.*

*Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño*