



¿Qué es la adherencia? Es un término que implica mantener constancia con algo. A menudo se emplea en referencia a la toma de medicamentos sin saltarse ninguna dosis durante el tiempo que sea necesario. Una buena adherencia ayuda a mantener (o mejorar) tu salud.

Esta hoja informativa trata sobre la adherencia al tratamiento frente a la hepatitis C, pero también puede serte útil para otras medicaciones, tanto si las tomas durante un corto periodo de tiempo como por el resto de tu vida.

En el tratamiento de la hepatitis C, el aspecto más importante sobre el que una persona puede influir para curarse es no saltarse ninguna de las dosis y completar toda la terapia.

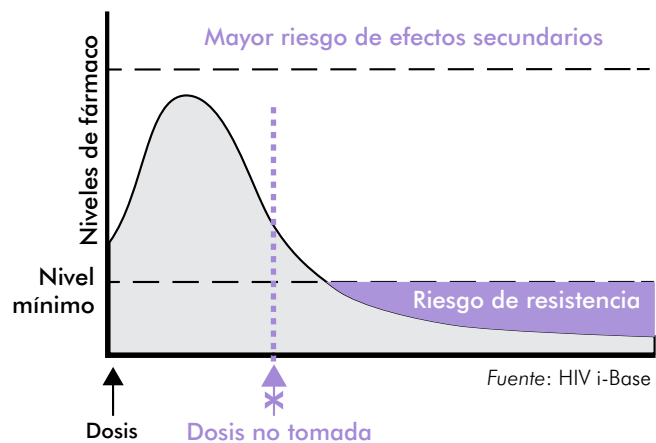
Saber cómo actúa el tratamiento contra la hepatitis C (en lugar de limitarte a tomar toda la medicación) hace más sencillo entender por qué la adherencia es tan importante.

¿Cómo funciona el tratamiento frente al virus de la hepatitis C (VHC)? Al igual que las personas, los virus no viven eternamente, pero se reproducen de forma constante. Los medicamentos frente a la hepatitis C actúan sobre distintas fases del ciclo vital del virus, bloqueándolas. Esto evita que el VHC se propague. Una vez el virus deja de reproducirse, muere. Después de producirse estas dos cosas, la persona está curada.

Para garantizar que los fármacos alcanzan su objetivo, las personas tienen que tomar el tratamiento durante un determinado periodo de tiempo. El tratamiento de la hepatitis C puede ir de 8 a 24 semanas (aunque se están estudiando tratamientos aún más cortos).

¿Por qué es importante la adherencia? Para que los fármacos actúen, tienen que encontrarse en una cantidad suficiente en el organismo. Si los niveles de un fármaco disminuyen demasiado, dejará de funcionar. Pero si aumentan mucho, pueden empeorar los efectos secundarios.

¿Qué es la resistencia a fármacos? Cada día, el VHC realiza miles de millones de copias de sí mismo. Algunas de estas copias no son iguales al virus original sino que contienen cambios, llamados **mutaciones**. Algunas mutaciones son inocuas, pero otras pueden impedir que los fármacos sigan funcionando (lo que se llama **resistencia a fármacos**).



Cuando una persona se salta dosis del tratamiento, el VHC tiene una oportunidad de reproducirse y crear copias, algunas de las cuales podrían tener mutaciones relacionadas con la resistencia a los fármacos. El tratamiento puede dejar de funcionar si los cambios en el VHC lo hacen **resistente a los fármacos**.

Algunas personas pueden presentar resistencia a los fármacos aunque nunca hayan tomado tratamiento con anterioridad. De todos modos, la mayor parte de estas personas también han podido curarse. Sin embargo, la mayor parte de las personas que no se curaron presentan un virus resistente a uno o varios de los fármacos que tomaron frente a la hepatitis C. La resistencia a determinados fármacos de la hepatitis C puede desaparecer en unos meses, pero hay otras que duran años y que no permitirían realizar un retratamiento.

¿Por qué importa la dosificación? Algunos fármacos permanecen en el organismo durante semanas, mientras que otros son eliminados en pocas horas. Los investigadores comprueban cuánto tiempo permanece un fármaco en el cuerpo y si la alimentación cambia esto. Esta información se utiliza para determinar la frecuencia con la que tienen que tomarse los medicamentos. Algunos han de ingerirse con el estómago vacío, mientras que otros necesitan tomarse con alimentos para que funcionen. Es una buena idea a preguntar si basta un pequeño refrigerio o debe ser una comida completa.

Algunos fármacos de la hepatitis C tienen que tomarse una vez al día. Es importante tomarlos aproximadamente a la misma hora todos los días para mantener una cantidad suficiente del medicamento en el organismo. En el caso de los fármacos que tienen que tomarse dos veces al día, es mejor hacerlo cada doce horas (o lo más próximo posible a este horario).

Interacciones farmacológicas: Hay fármacos que no deberían tomarse de forma conjunta, ya que al combinarse se pueden alterar sus concentraciones en el organismo (lo que se conoce como **interacciones entre fármacos**). Tener unos niveles más elevados de fármaco puede empeorar los efectos secundarios. Cuando los niveles son demasiado bajos, los medicamentos no pueden cumplir su misión, lo que aumenta el riesgo de que se produzcan resistencias o de que la persona no se cure.

Antes de iniciar el tratamiento de la hepatitis C, procura hablar con tu médico sobre el inicio, toma o interrupción de cualquier otra medicación, suplemento o remedio herbal para evitar interacciones farmacológicas.

¿Cómo se mide la adherencia? En los ensayos clínicos, se comprueba con frecuencia la adherencia, generalmente de más de un modo. Entre los métodos utilizados en la investigación están:

- tomar muestras de sangre para medir los niveles de medicamento;
- mantener un registro escrito de cuándo se toman los fármacos;
- llevar los botes o los paquetes de blísteres a las visitas clínicas para contar los comprimidos;
- utilizar botes con tapas que registran cada vez que son abiertas (lo que se denomina MEMS);
- utilizar paquetes de blísteres que cuentan cada vez que se extrae un comprimido. Esta información puede enviarse a un teléfono inteligente;
- utilizar botes que brillan, hacen ruido y envían mensajes de texto y voz. Éstos también permiten determinar cuántas veces se ha abierto y cerrado el bote o cuántas pastillas quedan; y
- utilizar “comprimidos inteligentes” comestibles para ver cuándo se tomó la medicación.

Los “comprimidos inteligentes” funcionan con un parche adherido al torso de la persona. Cada uno de estos comprimidos tiene un sensor que se activa al entrar en el estómago y envía una señal al parche. A continuación, el parche envía la información (incluyendo la hora a la que se tomó, el ritmo cardíaco y la actividad de la persona) a una aplicación de móvil. Estos comprimidos vienen en un embalaje normal o en paquetes de blísteres. Según la farmacia y el tipo de medicación que tome la persona, es posible combinar un comprimido inteligente con el tratamiento habitual. En el futuro, mejorará la tecnología de estos comprimidos inteligentes.

Existen otros modos menos complicados de apoyar a la adherencia. Algunas personas dejan la medicación en un lugar familiar (como en el baño o junto a la cafetera). Otras utilizan pastilleros para asegurarse de tomar las dosis en el momento correcto. También hay personas que utilizan las alarmas o aplicaciones del móvil para ayudarse con la adherencia.

¿Qué factores dificultan la adherencia? La adherencia puede ser complicada por múltiples motivos. Con frecuencia, a las personas simplemente se les olvida tomar su medicación o renovar las prescripciones. No obstante hay otros motivos por los que las personas no toman la medicación, como por ejemplo:

- sufrir efectos secundarios por la medicación, especialmente si no se sienten enfermas;
- sentirse mejor, aunque no se haya terminado el tratamiento;
- no querer pensar en los motivos por los que se necesita tomar el tratamiento;
- sentir cansancio por tener que tomar la medicación todos los días;
- no desear que otras personas sepan el motivo por el que se toma tratamiento;
- tener que tomar varias medicaciones distintas, a distintas horas, con o sin alimento;
- pérdida (o cambio) de empleo o seguro sanitario;
- problemas para conseguir la renovación de las prescripciones o los propios fármacos;
- problemas económicos;
- responsabilidades, incluyendo las laborales o el cuidado de los niños;
- haber sido arrestado;
- tener una vida muy atareada o poco ordenada;
- mudarse;
- viajar, especialmente cuando los husos horarios son distintos;
- quedarse sin hogar; y
- tener una enfermedad mental no tratada.

Es importante no ser demasiado duro con uno mismo si te olvidas una dosis de la terapia, ¡nadie es perfecto! En ocasiones, hablar con otra persona que esté pasando por una experiencia similar, o con un miembro del personal sanitario o farmacéutico puede ayudarte con la adherencia y darte apoyo.