

# Lo básico en la PrEP para la prevención del VIH

## 1. Instrucciones para medicamentos

- Guarde los medicamentos a temperatura ambiente (no en el refrigerador ni en un automóvil caliente). Guarde las pastillas en su botella con desecante, con excepción de las pastillas que guarde en un pastillero de siete días.
- Truvada se puede tomar con o sin alimentos.
- Truvada se puede tomar si se bebe alcohol o se consumen drogas.
- No comparta Truvada con otras personas; la profilaxis previa a la exposición (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP) no es segura para todo el mundo.

## 2. Una pastilla al día

- Tome una pastilla al día.
- Las personas que toman PrEP diariamente tiene niveles más altos de protección contra el VIH.
- Toma alrededor de 1 a 3 semanas de estar tomando Truvada para que haya suficiente medicamento en su cuerpo para disminuir la posibilidad de contraer el VIH.
- **No** tenemos ninguna evidencia de que tomar más de una pastilla al día le brinde alguna protección adicional. De hecho, tomar muchas puede ser malo para su salud o hacerle sentir náuseas.

## 3. Entrar en una rutina

- Para muchas personas es útil tomar las pastillas a la misma hora que realizan alguna otra actividad cotidiana, como desayunar o cepillarse los dientes.
- Los recordatorios (alarmas o ver la botella en algún lugar donde vea cada día) también pueden ayudar.
- También puede intentar con un pastillero.
- Cuando las rutinas se interrumpan (por ejemplo, si se queda a dormir fuera de casa, sale de vacaciones, se salta comidas), considere llevar pastillas adicionales.

## 4. A veces las dosis se olvidan

- Las personas a veces se olvidan o se saltan las dosis.
- Si a usted se le olvida una dosis, simplemente tómela cuando lo recuerde. Por ejemplo:
  - *Si por lo general se la toma por la mañana, pero a las 10 p. m. se da cuenta de que olvidó hacerlo, tómese 1 pastilla y continúe con su horario habitual al día siguiente.*

## 5. Posibles efectos secundarios

- Algunas personas experimentan efectos secundarios cuando inician Truvada para la PrEP. Esto puede implicar gases, inflamación abdominal, heces más blandas o más frecuentes, o náuseas.
- Estos síntomas por lo general son leves y desaparecen después del primer mes de la PrEP.
- Estrategias para lidiar con síntomas relacionados con el estómago:
  - Tome la pastilla con alimentos o refrigerios.
  - Tome la pastilla en la noche antes de acostarse.
- Póngase en contacto con la clínica si siente efectos secundarios (consulte el número de teléfono al final del folleto). Podemos ayudarle.

## 6. Hable sobre la PrEP con otras personas

- A las personas a veces les resulta útil decirles a sus amigos o familiares que están tomando la PrEP. (Puede servir de apoyo para tomar las pastillas).
- Piense cuidadosamente a quién quisiera decirle que está tomando PrEP. (Que sea alguien que vaya a brindarle apoyo.)

## 7. Suspensión de la PrEP

- Si decide suspender la PrEP, llame a la clínica para avisarnos.
- Es posible que no sea seguro para usted suspender la PrEP sin antes hablar con su médico.
- Venga a la clínica para hacerse pruebas de VIH 4 semanas después de suspender la PrEP.

## 8. Reinicio de la PrEP

- Si suspendió la PrEP durante más de 7 días y desea reiniciarla, llámenos y avisenos para que podamos ayudarle a hacerlo de manera segura.
- Es muy importante realizarse una prueba de VIH antes de reiniciar la PrEP. Si ya está infectado con VIH y toma Truvada, el virus podría volverse resistente a este medicamento, lo que significa que el medicamento ya no funcionará para el tratamiento del VIH.
- Reporte a su proveedor de atención médica o al personal de la clínica cualquier síntoma similar a la gripe o erupciones, ya que podrían ser síntomas de una infección temprana de VIH.

## 9. Combinación de la PrEP con otras estrategias de prevención

- La PrEP no es 100% eficaz y tampoco protege contra otras infecciones de transmisión sexual (Sexually Transmitted Infections, STI), así que debe combinarse con otras estrategias de prevención, como usar condón y lubricantes, y hacerse pruebas periódicas de STI.

## 10. Supervisión de la salud mientras se esté tomando la PrEP

- Mientras esté tomando Truvada, un proveedor de atención médica debe supervisar su salud.
- Se recomienda hacerse pruebas de VIH cada tres meses y de creatinina cada 3 o 6 meses mientras esté tomando la PrEP.

## 11. Preguntas/Inquietudes/Recursos Adicionales

- Llame al **(650) 573-2385** en el horario de servicio si tiene alguna pregunta o inquietud, o si se le van a acabar las pastillas antes de su próxima consulta. Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya a urgencias.
- [prepfacts.org](http://prepfacts.org)
- [myprepexperience.blogspot.com/](http://myprepexperience.blogspot.com/)
- [projectinform.org/prep/](http://projectinform.org/prep/)
- [cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.htm](http://cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.htm)