

EJERCICIO: SIMULACIÓN DE ADHERENCIA AL TRATAMIENTO*

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

🕒 **Tiempo:** 60 minutos

➔ **Objetivos:**

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Definir la importancia de adherirse a un plan de tratamiento para el VIH;
- Repasar las barreras de la adherencia;
- Experimentar los retos del plan de tratamiento para el VIH de otra persona.

★ **Método de Capacitación:** Presentación Oral, Discusión de Ideas, Actividad de Grupo Pequeño

✓ **Durante Esta Actividad, Usted Podrá...**

- Explicar el rol del educador par/peer en ayudar a los clientes a adherirse a los medicamentos – 15 minutos
- Dividirse en grupos pequeños para llevar a cabo una actividad de caja de píldoras e informar sobre la experiencia– 30 minutos
- Reportaje de cada grupo pequeño – 15 minutos

(cont.)

Instrucciones

1. Explicar que uno de los roles del educador par/peer es ayudar a los pares a adherirse mejor a sus planes de tratamiento (Pasos 1 y 2: 15 minutos).
 - *Ahora sabemos que tomarse de forma adecuada sus medicamentos para el VIH y tomarse cada dosis es esencial para que los medicamentos funcionen apropiadamente y evitar la resistencia a los medicamentos. Uno de sus roles como educador peer/par es reunirse con personas que tienen dificultad con la adherencia. Comencemos repasando algunos términos de la simulación del ejercicio anterior.*
2. Mostrar el rotafolio con los siguientes términos y definirlos en grupo. [**Nota: pedirle al grupo que defina cada término, uno a la vez, luego añadir la información que falta de la lista a continuación.**]
 - **Adherencia:** Adherencia puede significar hacer lo posible por ser fiel al plan o acuerdo establecido por usted y su proveedor del VIH de tomarse sus medicinas según recetadas, cumplir y hacer citas, alimentarse bien, hacer ejercicio y hacer lo necesario para sentirse lo mejor posible. Básicamente, adherencia significa cumplir con lo que fuera que usted y su proveedor decidan hacer para que usted tenga la mejor salud posible.
 - **Carga viral:** El término “carga viral” se refiere a cuánto virus hay presente en la sangre. Hay pruebas, como el PCR, que miden la cantidad VIH nuevo que entra en la sangre.
 - **Indetectable:** El mejor resultado de la prueba de carga viral es “indetectable.” Esto no significa que no haya virus en la sangre, sólo significa que no hay suficiente para que la prueba la detecte y la cuente.
 - **Resistencia:** Este término se refiere a la sensibilidad del VIH a un medicamento particular. Se cree que la resistencia es el resultado de mutación o cambios en el virus. En el VIH, estas mutaciones pueden cambiar la estructura de las enzimas y las proteínas virales y así el medicamento antiviral no puede unirse con

* Este módulo proviene de: Duke University, Partners in Caring; Center for Creative Education, 2006.

EJERCICIO: SIMULACIÓN DE ADHERENCIA AL TRATAMIENTO (CONT.)

Materiales:

- Rotafolio/Hojas de papel con términos relacionados a la adherencia
- Rotafolio/Hojas de papel con asuntos relacionados a la adherencia
- Marcadores
- Pedacitos de fichas de colores (cinco colores distintos)
- Tarjetas con combinaciones medicamentos del VIH (ComboCards)
- * Nota: se pueden ordenar tarjetas adicionales en www.combocards.com.
- Bolígrafos
- Cajitas de píldoras
- Skittles® o M & Ms®

Preparación: Preparar tarjetas

éste tan bien como antes, y como resultado, el medicamento puede que deje de funcionar.

3. Explicar la próxima actividad (Pasos 3 – 6: 10 Minutos).

- La naturaleza humana “sabe más que nosotros”. En otras palabras, a menudo *sabemos lo que debemos hacer en una situación, pero escogemos una opción que no es lo mejor para nosotros. Tomando en cuenta la idea de que sabemos más que eso, pensemos en nuestras motivaciones - ¿cuáles son algunas razones por las cuales no siempre tomamos las mejores decisiones en cuanto a cumplir con nuestras citas médicas, tomarnos nuestros medicamentos, practicar sexo más seguro y utilizar drogas?* [Permita que ocurran varias respuestas.]
- *Ahora, llevaremos a cabo una actividad en la que le pediremos que deje a un lado sus propias experiencias en cuanto a la adherencia y explore cómo pudiera sentirse otra persona. En un momento, nos dividiremos en grupos pequeños y llenaremos cajitas de píldoras simulando un plan de tratamiento del VIH.*

4. Distribuir pedacitos de fichas de colores y pedir a los participantes que se dividan en grupos pequeños según los colores. Debe haber cinco grupos de tres participantes.

5. Proveer instrucciones. Debe haber disponible facilitadores para ayudar a que cada grupo empiece.

- *Cada grupo necesitará llenar sus cajitas para la semana. El anotador debe anotar los asuntos relacionados a la adherencia:*

*Cuántas veces al día;
El número de píldoras;
Estómago lleno o vacío;
Si es con agua;
Efectos secundarios.*

[Nota: proveer en un rotafolio/hoja de papel asuntos relacionados con la adherencia como referencia.]

6. Dar a cada grupo una cajita de píldoras y una tarjeta de tratamiento y pedirles que identifiquen un anotador.

7. Dar al grupo 10 minutos para llenar sus cajitas de píldoras y discutir los asuntos que anotaron. Después de 10 minutos, vuelva a

EJERCICIO: SIMULACIÓN DE ADHERENCIA AL TRATAMIENTO (CONT.)

► PUNTO CLAVE

Cosas para enfatizar:

Mediante estos ejercicios, cada persona puede ver cuán difícil es llenar las cajitas de píldoras. Hay que pensar bien las cosas.

- Si los medicamentos se toman con o sin alimentos
- Si hay que tomarlos más de una vez al día
- Si es posible que ocurran efectos secundarios difíciles, como náuseas, dolor de cabeza o diarrea. Como educadores peers/pares, es importante validar la dificultad de la adherencia, y a la vez dar ánimo y abogar por el cliente.

reunirlos y que cada grupo presente su medicamento. Cada grupo debe tener dos minutos para presentar.

8. Procese haciendo las siguientes preguntas (15 minutos).

- ¿Cuáles son algunos de los mensajes de este ejercicio?
- ¿De qué se trata todo esto?

[Nota: Asegurarse incluir el siguiente mensaje que deben llevar en su mente:]

A lo largo de estos distintos ejercicios, cada persona puede ver cuán difícil es llenar sus cajitas de píldoras, pensar en si los medicamentos hay que tomarlos con o sin alimentos, si hay que tomarlos más de una vez al día y ver si es posible que causen efectos secundarios difíciles, como náusea, dolor de cabeza y diarrea. Como educadores peer/ par, es importante validar la dificultad de la adherencia, y a la misma vez dar ánimo y ser un defensor.

Resumen

Gracias por su buen trabajo. Estamos presumiendo que al asistir a este adiestramiento está tomando en serio su plan de medicamentos, y que es lo más adherente posible. Si tiene inquietudes en cuanto a los medicamentos que su médico le ha recetado; se los está tomando o se siente incómodo sirviendo de defensor para usted mismo con su médico si está tomándose algunos días libre del medicamento sin comunicárselo a su médico por favor hable con uno del personal que se encuentra en esta reunión. Le ayudaremos a buscar la manera de hablar con su médico.

Aunque los educadores pares no son médicos, pueden escuchar activamente y prestar atención a los asuntos relacionados con la adherencia que tiene cada cliente. También, puede ofrecerse a comunicarse con los médicos en relación con estos asuntos de adherencia de los clientes.

Resumen con los puntos clave:

- Tomar los medicamentos de forma regular y según recetados por el médico ayudará a mantener baja la carga viral y prevenir la resistencia a los medicamentos,
- La adherencia es importante para su salud y la salud de otros,
- La adherencia es un proceso de reto y es importante entender estos retos.

* Este módulo es parte de la herramienta en Internet Componentes Esenciales para la Capacitación y Éxito de los Trabajadores Pares (Peers). Para más información, visite http://peer.hdwg.org/capacitacion_pares.

Este módulo proviene de: Duke University, Partners in Caring; Center for Creative Education, 2006.