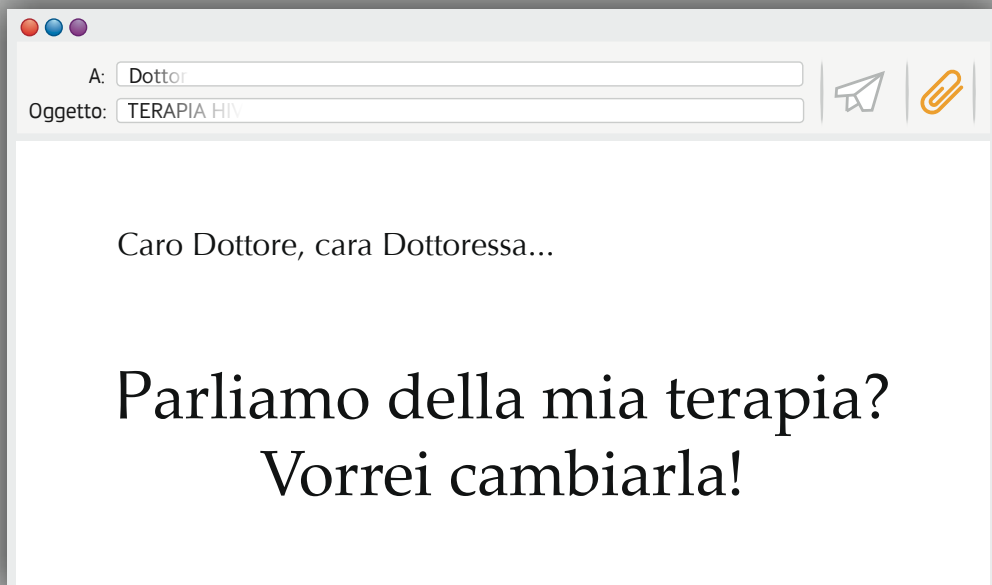


*Per le persone con HIV in terapia  
e con carica virale non rilevabile*



## CAMBIARE LA TERAPIA

Perché non è più...

**TOLLERABILE?**

**DI FACILE ASSUNZIONE?**

**ADATTA A TE?**

*Se la terapia ti procura fastidio nella quotidianità, cerca di capire il perché: comunicarlo con precisione aiuta il medico a prendere i giusti provvedimenti.*

Le persone con HIV/AIDS, salvo rarissime eccezioni, devono assumere farmaci per combattere il virus per tutta la vita. **Questo, però, non vuol dire che si debbano assumere gli stessi farmaci per sempre.**

*Carica virale 'non rilevabile' e CD4 'alti'* indicano che la terapia che assumi è efficace. Questa situazione, però, non è sufficiente a garantire il tuo 'star bene' giornaliero: la tollerabilità, la facilità di assunzione, il corretto inserimento della terapia nella tua quotidianità sono condizioni necessarie per una buona qualità di vita.

*Oggi ci sono molte opzioni terapeutiche: se necessario, si può cambiare la terapia in sicurezza e vivere meglio.*

## Cosa sono



**Carica virale** - o viremia, o viral load, o HIV-RNA - indica la quantità di copie di virus circolante nel sangue per millilitro (cp/mL) di plasma, detta dunque carica virale plasmatica. Il plasma è la parte liquida del sangue, cioè senza globuli. Quando le copie di virus in un millilitro di plasma sono inferiori a 40-50, si dice che la carica virale è "azzerata". Nel linguaggio comune sono sinonimi i seguenti termini: carica virale "< 40-50 cp/mL", "non rilevabile", "non quantificabile", oppure "azzeramento" della carica virale. Si verifica tramite un prelievo di sangue.

**CD4** - sono un tipo particolare di globuli bianchi (linfociti), colpiti direttamente dall'HIV. Essi rivestono una funzione importante di "comando" del sistema immunitario. La "conta dei CD4" indica il numero di linfociti CD4 per microlitro (o millimetro-cubo) di sangue. Una persona sana ha un numero medio di CD4 che oscilla tra i 500 ed i 1200. Si verifica tramite un prelievo di sangue.



Anche se la terapia che prendi è efficace, gli effetti collaterali potrebbero farti sentire male nella tua quotidianità. **Non esiste niente di più sbagliato che sopportarli!**

I farmaci provocano inevitabilmente alcuni problemi, tra cui:

- Diarrea e gonfiore addominale;
- Problemi di attenzione e concentrazione;
- Disturbi del sonno e sogni anomali;
- Nausea e vomito.

Occorre:

- Conoscerli e sapere come gestirli;
- Capire quando rivolgersi al medico.

La maggior parte di essi diminuisce dopo il primo periodo di assunzione della terapia, altri invece insorgono nel tempo (ad esempio i problemi di attenzione, concentrazione, memoria, ragionamento).

**Essendo individuali, solo tu puoi capire se quello che ti accade è gestibile oppure no:** oggi ci sono farmaci che possono causare meno effetti collaterali di altri.

Ogni persona è chiamata a fare un bilancio tra gli effetti collaterali (se presenti) e il proprio stile di vita: **capire quando intervenire, è la base del proprio benessere sia fisico sia psicologico.**

*Se sei in terapia e ritieni di avere troppi effetti collaterali, parlane al medico.*



*“L'aderenza alla terapia è la capacità del paziente di seguire le raccomandazioni del medico riguardo ai tempi, alle dosi e alla frequenza nell'assunzione dei farmaci prescritti. Essa è correlata al successo clinico e virologico”.*

Fonte: Linee Guida Italiane - Pag. 46

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2261\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2261_allegato.pdf)

Per le persone con HIV la “non aderenza” si collega al fallimento della terapia, ossia all'insorgenza di resistenze ai farmaci, al crescere della carica virale e alla possibile insorgenza di malattie correlate. Ecco perché si dice che **l'aderenza è la chiave del successo terapeutico.**

Qualche volta può accadere un evento inatteso che non consente di prendere i farmaci. Questo deve essere messo in conto. In conseguenza, porsi il problema a priori, cercando cioè di minimizzare le possibili ragioni di “non aderenza” è lungimirante.

Quando si assumono anche farmaci per altre malattie (es.: statine, farmaci per la pressione, ecc.), è importante capire se la quantità complessiva di compresse giornaliera è troppo gravosa.

Per l'HIV, infatti, è noto che assumere una terapia che associa tre molecole (farmaci) è la strategia più efficace. Oggi, però, le tre molecole si possono prendere in una sola pastiglia e una sola volta al giorno, diminuendo così la quantità di pillole complessive.

***Se ti accorgi di avere problemi di aderenza, parlane subito con il medico per tentare di comprenderli e risolverli: ne vale la tua salute.***

## ●●● Scegliere una terapia *adatta a te*

Col passare del tempo le tue abitudini ed esigenze possono cambiare. È quindi fondamentale, ogni tanto, riflettere se una terapia che assumi è ancora adatta a te *in quel momento della vita*.

**Ottimizzare la terapia significa valutare periodicamente assieme al medico l'associazione di farmaci (ossia il regime terapeutico) più adatta a te per migliorare sia la condizione clinica sia lo stile di vita, in condizione di carica virale non rilevabile e di CD4 alti.**

Il fine del possibile cambiamento è dunque dare una risposta ad una esigenza della persona di qualunque genere, "andando oltre" i classici parametri di efficacia (CD4 e carica virale) già buoni.

Per definire la *tua* terapia contro l'HIV bisogna considerare numerosi fattori che vanno oltre a quanto detto finora: ricordiamo, a titolo di esempio, la presenza di coinfezione con epatite C, di infezioni opportunistiche, di altre patologie (cuore, reni, ossa,...). Parlane con il medico in un incontro dedicato.

***Il vero successo terapeutico è dato non solo dalla efficacia della terapia, ma anche dalla tua qualità della vita.***



- Stabilisci un dialogo costruttivo e non conflittuale: è la chiave per una corretta collaborazione. Non è una sfida: deve essere chiaro a entrambi.
- Prima di finire la visita con il medico assicurati di aver esposto o chiarito i dubbi principali: ti aiuterà a gestire con tranquillità il periodo fino al prossimo incontro.
- Non tutte le domande hanno una risposta univoca, semplice o immediata: molti aspetti ti saranno più chiari se la collaborazione e il dialogo con il medico sono caratterizzati da un continuo scambio di informazioni.
- Se il medico interpreta il tuo contributo come un'intromissione, l'errore è suo. Non avere paura e prova a farglielo capire. Lo sforzo che fai è per la tua salute.
- Prendi nota dei consigli del medico e mettili in pratica anche se sembrano difficili da conciliare con le tue abitudini o con il tuo stile di vita.

nadir



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

Anno 2015

Ringraziamo Gilead Sciences per il supporto a questa iniziativa.

Associazione Nadir Onlus - Via Panama n. 88 - 00198 Roma - C.F.: 96361480583 - P. IVA: 07478531002  
[redazione@nadironlus.org](mailto:redazione@nadironlus.org)

Progetto grafico e supervisione: David Osorio

Disegno grafico e illustrazioni: Simona Reniè; Stampa: Tipografia Messere Giordana, Roma.