

## SÉ CONSTANTE CON TU PrEP

Mantenerse constante en PrEP es indispensable para hacerla más efectiva.

Algunos tips para ser constante son:

- Toma la pastilla junto con otra actividad que haces todos los días (por ejemplo, durante el desayuno, después de cepillarte los dientes, cuando inicia tu programa favorito de televisión)
- Usa alarmas del teléfono como recordatorio
- Mantén tus medicamentos a mano, a la vista. Si sales de viaje lleva contigo suficientes dosis.
- Busca apoyo con personas de confianza (tu pareja, un familiar o un amigo).
- Habla con el médico en tus citas de seguimiento sobre tus dudas, preocupaciones o las barreras que te impiden tomar la PrEP adecuadamente.
- Acude a tus citas de control programadas por el médico, esto le permite evaluar tu adaptación a la PrEP.
- Quedarse sin pastillas es una causa frecuente de omisión de dosis. Es una buena idea organizarte con anticipación para acudir a la cita y retirar tus medicamentos.

¿Tienes dudas o necesitas apoyo?

¡Contáctanos!

 /mizonah

 /versaatil

 /versatil\_ca



1...2...  
**iPrEP!**

Ahora  
que ya  
estás en

**PrEP**

entérate  
cómo  
hacerla  
más efectiva.



## SIÉNTETE PROTEGIDO CON PrEP

Para estar mejor protegido recuerda:

- Los efectos secundarios son parte del proceso de adaptación, sé paciente y permite a tu cuerpo adaptarse a la PrEP.
- Si olvidas tomar una dosis, tómala inmediatamente al recordarte. Es seguro tomar dos pastillas en un día, si no recuerdas haberla tomado.
- La vida sexual de las personas se modifica con el transcurso del tiempo, comenzar la PrEP no significa que la tomarás durante el resto de tu vida. Si no estas en riesgo, habla con el médico sobre las formas seguras de suspender la PrEP.
- Siempre que decidas reiniciar la PrEP, háblalo con tu médico para hacerlo de forma segura.

## HAZ TU PrEP MÁS EFECTIVA

Ahora que estas en PrEP debes saber que ésta es muy efectiva para prevenir el VIH.

Esto dependerá de la toma correcta y constante de la misma. Para estar mejor protegido ahora que estas en PrEP toma en cuenta:

- La utilización diaria de la PrEP te ofrece un nivel más alto del medicamento en tu sangre y tejidos corporales y, por lo tanto, el más alto grado de protección.
- Cuando tomas la PrEP todos los días, estarás más protegido incluso si por alguna razón olvidas una dosis.
- Si estas en PrEP diaria, no olvides que durante los primeros siete días después de haber comenzado la PrEP se deben tomar otras medidas de prevención para la infección por el VIH, mientras el medicamento alcanza el mayor porcentaje de protección.
- Entre las maneras de disminuir el riesgo durante este período se encuentra:

La adopción de prácticas sexuales menos riesgosas, como evitar el coito anal o usar condón en tus prácticas sexuales.

## CONSERVA CORRECTAMENTE TU PrEP

Para mantener tu PrEP en óptimas condiciones debes saber:

- La PrEP se conserva bien a temperatura ambiente, esta no requiere estar en el refrigerador, pero debes cuidar que donde esté guardada no sea un lugar caliente, por ejemplo, dejarla dentro el automóvil.
- Conserva las pastillas en el envase para mantener el medicamento seco.
- Si deseas extraer las pastillas del frasco y colocarlas en un pastillero, coloca únicamente las pastillas para siete días, ya que este es un período corto.