

¿QUÉ ES LA ADHERENCIA TERAPÉUTICA?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adherencia es: «el grado en el que la conducta de un paciente, en relación con la toma de medicación, el seguimiento de una dieta o la modificación de hábitos de vida, se corresponde con las recomendaciones acordadas con el profesional sanitario».

Es importante que sepas que hay muchos pacientes que no toman correctamente los medicamentos, no hacen una dieta adecuada o no practican algo de ejercicio. Si es tu caso, esto puede afectar a tu estado de salud, hacer que tu calidad de vida empeore e incluso que cosas que antes te encantaba hacer ya no pueda hacerlas.

No tomar bien tu medicación puede deberse a varios motivos:

- ¿Sabes para qué te han mandado el tratamiento?
- ¿Sabes cómo debes tomarlo, cuántas veces al día, a qué hora, con o sin comida?
- ¿Sabes cuánto tiempo debes tomarlo?
- ¿Sabes si te va a sentir bien?
- ¿Sabes qué hacer si no te sienta bien?

Los profesionales sanitarios estamos para que nos preguntes cualquier duda que tengas sobre tu tratamiento. Aquí te damos algunas recomendaciones que te pueden ser útiles:

Recomendaciones

Toma medicamentos solo cuando sean necesarios y prescritos o indicados por un profesional sanitario. Nunca hagas caso de familiares o amigos sin consultarnos.

Es importante que **tomes los medicamentos tal y como te los han recetado:** la dosis, hora, duración y cómo (con o sin comida...).

Si tienes dificultad para saber cómo tomar los medicamentos coméntalo en la farmacia, donde te podrán preparar semanalmente la medicación en pastilleros o Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD).

Si notas algún efecto no deseado al tomar tu medicación consúltalo con tu médico o farmacéutico. En muchos casos son leves y con el tiempo desaparecen. Otras veces se pueden disminuir con determinados cambios en la administración o estilo de vida. Y en otras pocas ocasiones, puede necesitar que te cambien la medicación.

Si tomas otros medicamentos, infusiones, productos naturales, plantas o similares, es importante comunicarlo, ya que pueden interactuar con tu tratamiento.

Si te olvidas de tomar una dosis y no sabes qué hacer, acércate o llama a tu farmacia donde te aconsejarán.

Si olvidas con frecuencia tomar tus medicamentos coincidiendo con alguna actividad o rutina diaria, puedes utilizar pastilleros o Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD), alarmas en el móvil, calendarios... Pueden ayudarte. Consulta en tu farmacia.

Asiste a todas tu citas con tu médico, enfermero o farmacéutico. Lleva anotadas las preguntas que tengas para que no se te olviden.

Participa activamente con tus profesionales sanitarios en las decisiones relacionadas con tu salud.

Lleva una vida saludable: toma una dieta sana y equilibrada, bebe suficiente agua, vigila tu peso corporal, haz ejercicio y deja de fumar si eres fumador o no inicies el consumo de tabaco.

Preguntas frecuentes

¿Por qué es tan importante tomar todos los días mis pastillas?

Es importante que tomes tu tratamiento tal y como te lo han prescrito, siguiendo las dosis indicadas, el horario y el tiempo de duración que el profesional sanitario te haya recomendado, de esta manera obtendrás los máximos beneficios. No tomar tu tratamiento puede tener consecuencias negativas para tu salud, esta puede empeorar.

«Apuesta por tu calidad de vida, sigue tu tratamiento correctamente.»

A veces se me olvida tomar las pastillas, ¿no quiero preocupar a mi familia?

¿Qué puedo hacer para que no se me olvide?

Eres el responsable de tu salud. Aquí tienes algunos trucos:

- Asocia la toma del medicamento a las actividades diarias.
 - Deja la medicación a la vista, pero fuera del alcance de los niños.
 - Utiliza calendarios.
 - Usa alarmas (móvil, APP).
 - Sigue la distribución del blíster.
 - Pide a un familiar que te lo recuerde.
 - Prepara la medicación necesaria para todo el día o semana en un pastillero. Así verás si olvidaste alguna toma.
 - Si aún así necesitas ayuda, consulta en tu farmacia.
- «Se constante en la toma de los medicamentos, tu salud y tu vida mejorará, ¡lo notarás!»**

Las reacciones adversas a los medicamentos...

¿Les pueden pasar a todos?

Sí, todos estamos expuestos a ellas aunque es más probable en personas que toman más medicamentos. Cuando se comercializa un medicamento es porque es eficaz y, sobre todo, seguro, por lo que al tomarlo va a mejorar un problema de salud o enfermedad. Si el médico te prescribe un medicamento es porque los beneficios de tomarlo superan los efectos secundarios que pueda provocar.

Incluso los medicamentos que se dispensan sin receta, las vitaminas, las infusiones y "hierbas naturales" que compras en la farmacia o en otros establecimientos, también pueden causar reacciones adversas o interaccionar con los medicamentos que estás tomando.

«Si notas algún síntoma diferente, si no te encuentras bien después de tomar algún medicamento consúltalo a tu médico o farmacéutico. Cuánto más informados estemos, más podremos ayudarte.»

Me estoy tomando pastillas para la tensión, el colesterol, el ácido úrico... pero como no noto nada, no sé si la medicación me está haciendo efecto. ¿Cómo puedo saberlo?

Muchas enfermedades pueden progresar sin que te des cuenta (hipertensión, osteoporosis, etc.) y es muy importante mantener el tratamiento. Recuerda que en la farmacia pueden realizarte un seguimiento a través de pequeños controles, complementando tus controles rutinarios del centro de atención primaria.

Es una forma de detectar si todo va bien y, en caso contrario, derivarte al médico.

«El seguimiento personalizado de la medicación por un profesional sanitario, es la mejor estrategia para sentir tranquilidad.»

¿Es importante leer los prospectos?

¡A mí me asustan!

Es importante leer los prospectos porque te ayudan a conocer mejor el medicamento, cómo utilizarlo, qué problemas podrías tener, etc. Pero si te asustas o tienes dudas al leerlo, consulta a tu farmacéutico.

«Pregunta y aprende con nosotros acerca de los medicamentos que tomas.»

¿Debo evitar algún alimento con la medicación?

¿Qué pasa si tengo una comida familiar y sirven vino?

No todos los medicamentos son iguales y algunos pueden interaccionar con alimentos o bebidas.

Es importante que consultes a tu médico o farmacéutico cuando tengas estas dudas.

«El profesional sanitario está ahí para darte la mejor solución en cada situación.»

¿Es malo si me tomo unas "vacaciones" de mi tratamiento crónico? Llevo mucho tiempo tomándolo y no quiero acostumbrarme.

Cuando el médico nos dice que tenemos una enfermedad crónica, significa precisamente que no se va a curar y que vamos a necesitar medicación de por vida. Al tomarnos "vacaciones" del tratamiento estamos empeorando nuestro estado de salud. Hay muy pocos medicamentos que crean dependencia y a los que nuestro cuerpo "se acostumbra".

«Pregunta siempre al profesional sanitario más cercano antes de decidir dejar un tratamiento por tu cuenta.»

Mi vecina me ha recomendado que me tome esto... ¿Le hago caso?

Aunque tengamos síntomas parecidos a los de las personas que nos rodean, no necesariamente vamos a necesitar el mismo tratamiento. Cada persona es diferente y puede reaccionar de manera distinta a los medicamentos. Siempre es mejor consultar primero con el médico o el farmacéutico.

«No te auto-mediques, pide siempre primero asesoramiento a un profesional sanitario.»

Yo soy quien mejor me conoce, así que sé qué debo tomar y qué no me tomaré.

Sí, y precisamente porque te conoces tan bien, debes de relatar cuidadosamente lo que te sucede al profesional sanitario. Es el más preparado para realizar un diagnóstico y/o recomendarte un tratamiento en concreto.

«Acude personalmente a tus citas sanitarias y confía en los profesionales que te atienden.»

Yo ya tomo mi medicación, ¿pero soy adherente?

- Lleva un dieta sana y equilibrada.
 - Bebe suficiente agua (mínimo un litro y medio) al día.
 - Deja de fumar y modera el consumo de alcohol.
 - Procura hacer ejercicio físico, vigila tu peso y perímetro abdominal con regularidad.
- «Ser adherente es también llevar una vida saludable. Todo ello te ayuda a mejorar realmente tu salud.»**

“Ser adherente es cuestión de actitud: toma bien tu tratamiento y lleva una vida sana. ¡Tu calidad de vida mejorará!”