



# Medidas farmacológicas

## Adherencia al tratamiento

Tomar la medicación de acuerdo con la dosis y el horario recomendados (adherencia al tratamiento) es fundamental para su bienestar.

**La no adherencia al tratamiento provoca una falta de control de la enfermedad.**

En muchos casos, usted puede tomar **decisiones** sobre su medicación considerando:

- Factores personales relativos a sus creencias sobre su salud.
- Su percepción de la causa de su enfermedad.
- La manera en que cree que debe hacerle frente.



Como paciente usted no es un mero cumplidor de las prescripciones médicas, sino una persona que toma **decisiones autónomas**; por lo tanto, debe mantener la comunicación y establecer una alianza con su equipo médico para mejorar la efectividad de los tratamientos farmacológicos.

## Principales causas de falta de adherencia al tratamiento

Existe una amplia serie de **motivos y circunstancias** que pueden dificultar la adherencia al tratamiento, como los que se citan a continuación:

- Efectos adversos de la propia medicación, que debe comunicar a su médico.
- Complejidad del tratamiento.
- Inadecuada relación médico-paciente o enfermera-paciente.
- Enfermedad asintomática.
- Seguimiento inadecuado o ausencia de plan terapéutico al alta.
- Inasistencia del paciente a las citas programadas.
- Falta de confianza en el beneficio del tratamiento.
- Falta de conocimiento de la enfermedad por parte del paciente.
- Deterioro cognitivo.
- Depresión.
- Presencia de problemas psicológicos.
- Dificultades para acceder a la asistencia o a los medicamentos.
- Coste de la medicación.

## Métodos para valorar la adherencia al tratamiento

Su equipo médico dispone de métodos directos e indirectos para comprobar si se está cumpliendo el tratamiento farmacológico.

### Métodos directos

Algunos ejemplos son:

- Medición del fármaco o su metabolito (producto que queda después de la descomposición de un fármaco) en su cuerpo.
- Determinación de marcadores biológicos añadidos a la formulación de algunos medicamentos.
- Observación directa de cómo prepara y toma el tratamiento.

### Métodos indirectos

Los métodos indirectos incluyen cuestionarios al paciente, recuentos de comprimidos, utilización de diarios de medicación o uso de monitorización electrónica.

## Cómo mejorar la adherencia al tratamiento

Su médico, para ayudarle a seguir el tratamiento y promover la adherencia, se esforzará en cumplir los siguientes requisitos:

- Establecer una buena relación.
- Darle la información correcta y completa sobre el tratamiento y los posibles efectos adversos.
- No culpabilizarle.
- Indagar sobre sus creencias y expectativas.
- Seguir el "Modelo de atención centrado en el paciente".
- Aceptar que es el paciente quien decide.
- Implicarle en la toma de decisiones.
- Lograr apoyo de su entorno familiar/social.

- Coordinar entre los niveles asistenciales: Atención primaria, hospital, farmacia comunitaria...
- Adaptar el tratamiento a sus rutinas.
- Reducir, si es posible, la complejidad del tratamiento (frecuencia, dosis, número de fármacos, etc.).
- Proporcionarle recordatorios de los horarios (teléfono, mensajes, alarmas, pastilleros), o relacionar la toma con una actividad.
- Darle información verbal y escrita.

## Recomendaciones



A continuación le proporcionamos una serie de recomendaciones que debe seguir para asegurarse de que su tratamiento farmacológico sea seguro y eficaz:

- Conocer el **nombre del medicamento**, para qué sirve, su forma de aplicación, la dosis y el número de tomas al día. Además, debe estar informado de la duración del tratamiento y de si, mientras dure, debe adoptarse algún tipo de precaución especial.
- Los medicamentos deben ser **guardados con su envase** y con su prospecto en un lugar seguro.
- Es muy importante la **fecha de caducidad**, sobre todo de las formas farmacéuticas reconstituidas: anotar el día que se abrió el envase e indicar hasta cuándo puede usarse el medicamento, siguiendo las instrucciones del farmacéutico.
- **Cumplir los horarios** de administración de la medicación. Puede asociarse la toma de medicamentos con las comidas.

- Cuando hay más de un fármaco, se recomienda **hacer un esquema / horario / cuadrícula** para recordar más fácilmente las tomas.
- El farmacéutico o el equipo que le atiende le pueden facilitar sistemas para **organizar y planificar** la toma de medicación, como un plan de medicación personalizado (ej: cedimcat), con el fin de evitar confusiones y facilitar el cumplimiento terapéutico.
- Si **olvida una dosis**, es importante saber qué hacer; por este motivo es importante preguntar siempre al equipo médico al iniciar cualquier tratamiento. Existen los sistemas personalizados de medicación (SPD) que elaboran en las farmacias.
- Tómese los medicamentos recetados por su médico y **no tome medicamentos por su cuenta**, porque algunos pueden interactuar con los que está tomando.
- Si se siente mejor o si nota que la medicación le sienta mal, **no deje de tomarla** sin consultar a su médico.
- Ante cualquier duda, **siempre consulte** con su médico o enfermera.

**PARA SABER MÁS**

Le recomendamos la consulta de **Los medicamentos y las personas mayores**, en el PortalCLÍNIC.

<https://portal.hospitalclinic.org/cuida-tu-salud/cuidando-al-cuidador/medicamentos>

**Hábitos**

Seguir una **rutina diaria** le ayudará a tener un mayor control sobre la dieta y la toma de medicación.

**RECUERDE**

Usted deberá modificar o cambiar comportamientos que pueden ser perjudiciales para su salud. Debe evitar el alcohol, el café y las bebidas gaseosas, suprimir el tabaco e intentar controlar su estrés.

**Consejos y métodos para recordar que tiene que tomar los medicamentos**

Si tiene que tomar varios medicamentos para el problema cardíaco en diferentes momentos del día, puede tener **problemas para organizarse y tomarlos adecuadamente**.

A continuación le damos algunos **consejos** para organizarse:

- Utilizar un blíster (pastillero).
- Tener un gráfico o cuadro en la nevera con los nombres de los medicamentos, las dosis y el momento del día en que se los ha de tomar.
- Ponerse una alarma que le recuerde que ha de realizar la toma.
- Comentarlos con familiares o cuidadores para que se lo recuerden.
- Seguir una rutina diaria constante, siempre a la misma hora del día.
- Renovar sus recetas con antelación para no quedarse sin medicación.

**RECUERDE**

Lleve consigo sus medicamentos cuando salga de casa y asegúrese de tomarlos a su hora. Provéase de una cantidad suficiente de medicación cuando vaya de vacaciones, póngala siempre en su equipaje de mano y no olvide la receta de su médico.

## Blíster o pastillero



Dedicando tan solo unos minutos, podrá rellenar el pastillero y controlar su medicación para toda la semana.

Los blísteres son unos dispositivos de almacenaje de medicación que le pueden ser de gran utilidad:

- Sirven para **organizar** las medicinas que debe tomar **durante la semana**.
- Nos permiten **tomar** cada mañana, tarde o noche únicamente las medicinas que están en el compartimiento que corresponde a cada toma.
- Estaremos seguros de que **nunca** vamos a repetir una toma y evitaremos así riesgos para la salud.
- Nos ayudan a llevar cómodamente las medicinas si comemos fuera o salimos de viaje.
- Permiten **ayudar** a las **personas mayores** a tomar bien sus medicamentos organizando una vez a la semana sus tomas.

Pida a un familiar o a la enfermera que compruebe el pastillero para ver que todo va bien. Si tiene problemas para organizar sus comprimidos, hable con su médico de atención primaria o su farmacéutico. Algunos farmacéuticos le proporcionarán blísteres con los comprimidos ya ordenados en dosis diarias (SPD).