

ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

Grupo de uso racional del medicamento para educación al paciente

Mayo 2022



¿Qué es la adherencia al tratamiento?

La **adherencia** al tratamiento es **cumplir las recomendaciones** de tu profesional sanitario en cuanto a la medicación, la dieta y los cambios en los hábitos de vida.

???



La **falta de adherencia** ocurre cuando:

- Dejas de tomar la medicación porque ya te encuentras mejor.
- No la tomas los fines de semana para descansar.
- Continúas consumiendo alcohol o tabaco cuando el médico te ha dicho que no deberías.
- No realizas ejercicio físico.
- No sigues la dieta que te han recomendado.

¿Tomo la medicación correctamente?

Antes de empezar a tomar cualquier medicación, es muy importante saber para qué se va a tomar, leer todas las indicaciones y conocer la dosis y duración del tratamiento.

Si tienes dudas sobre cómo tomar la medicación, lo mejor es consultar al profesional sanitario.



¿Por qué es importante el correcto cumplimiento del tratamiento?

La falta de adherencia disminuye el efecto de los tratamientos y no mejorará nuestra salud.

La falta de adherencia en los tratamientos crónicos es un problema generalizado que afecta a la eficacia de los medicamentos y se traduce en resultados peores en salud.

¿Qué factores influyen para el no cumplimiento del tratamiento?

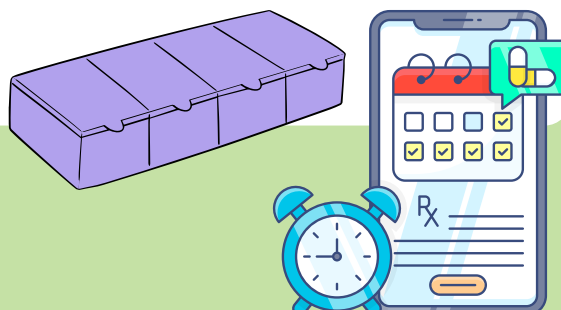
Factores que tienen que ver **con el paciente**: desconocimiento de la enfermedad, desconfianza con el tratamiento, no saber cómo tomarlo, falta de motivación, etc.

Factores relacionados **con la medicación**: efectos secundarios, toma de muchos medicamentos y a distintas horas, duración del tratamiento, precio, etc.



¿Cómo puedo mejorar la adherencia?

- Usar pastilleros para organizar el tratamiento.
- Utilizar alarmas, mensajes o aplicaciones móviles para recordar la toma de medicación.
- Planificar el tratamiento: elaborar una tabla con la medicación que debes tomar, los horarios, el orden, y si debes tomarlos con las comidas.
- Tomar la medicación siempre a la misma hora.
- Conservar la medicación en el mismo sitio.
- Dejarte ayudar por alguien cercano para que te recuerde cuándo hay que tomar la medicación.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
Servicio Andaluz de Salud

Servicio de Promoción de Uso Racional del Medicamento
Subdirección de Farmacia y Prestaciones