

# 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?

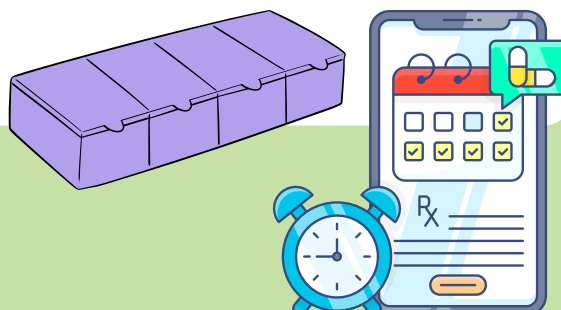
Factores que tienen que ver **con el paciente**: desconocimiento de la enfermedad, desconfianza con el tratamiento, no saber cómo tomarlo, falta de motivación, etc.

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