



8 beneficios de adherir a los tratamientos medicamentosos

En promedio en el 50% de los tratamientos se dan problemas de adherencia a los mismos.

¿Qué significa “adherencia terapéutica”?

Hablamos de adherencia terapéutica cuando una persona sigue las indicaciones de su médico/a sobre cómo tomar un medicamento, por cuánto tiempo y a qué dosis. También aplica a las indicaciones sobre alimentación y cambios en el estilo de vida.

Hay muchos factores, más de 200, y de diversa índole, que pueden explicar este problema que afecta el beneficio de los medicamentos. Generalmente están relacionados con características de los y las pacientes, los y las médicas, la o las enfermedades y los propios medicamentos.

¿Por qué adherir a un tratamiento?

Por sus **beneficios directos e indirectos** en nuestra salud:

1. **optimiza** el rendimiento de los tratamientos que nos han indicado,
2. mejora los **resultados clínicos y evita complicaciones** asociadas a la enfermedad,
3. mejora nuestra **calidad de vida** y la de nuestro entorno,
4. mejora la **seguridad** del tratamiento,
5. **evita** agregar más tratamientos,
6. nos **empodera** de nuestro proceso salud-enfermedad y la toma de decisiones,
7. evita **gastos innecesarios** de nuestro bolsillo y del sistema de salud,
8. **disminuye riesgos asociados**, como el aumento de la resistencia a los antibióticos debido al incumplimiento de los mismos y evita reemergencia de enfermedades infecciosas que han sido controladas mediante la vacunación.

¿Qué se puede hacer para mejorar?

- mantener una relación de **confianza con nuestro equipo asistencial**; pedir ayuda y generar estrategias de forma conjunta,
- **solicitar información** sobre el tratamiento: objetivos, duración, efectos adversos e interacciones más frecuentes y probables según cada paciente, qué hacer ante estas situaciones, medidas para optimizar el beneficio del tratamiento como mejores horas para la administración, con o sin comidas y cuáles

- **no quedarnos con dudas** sobre cómo usar los medicamentos o por qué los estamos usando, o contar las dificultades que tuvimos para cumplir con lo indicado; llevarlas por escrito al próximo control
- **usar recordatorios** que nos ayuden a recordar tomas, tener siempre los medicamentos que necesitamos, mantenerlos en **buenas condiciones de almacenamiento e identificación**. En caso que requieran preparación especial como los jarabes polvos para diluir, saber cómo hacerlo.
- si necesitamos iniciar otro medicamento, **pedir información precisa** acerca del mismo y cómo continuamos con los anteriores.

Para adherir a un tratamiento hacen falta dos cosas: tener indicaciones claras y precisas por parte del personal de salud y como pacientes estar convencidos y convencidas de su beneficio y haber comprendido las instrucciones para usarlo.

Fuentes bibliográficas:

- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2340-98942018000400251
- <https://www.comitedeterapeutica.hc.edu.uy/index.php/informacion-pacientes>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-actualizacion-medicina-familia-cumplimiento-terapeutico-13120945>