

¡EL CONTROL DE TU CONDICIÓN ES CALIDAD DE VIDA!



La calidad de vida refleja la manera en la que experimentas tu bienestar social, físico, mental, intelectual, general¹ y la forma en que todo esto influye en tu vida cotidiana.



Así, la calidad de vida relacionada con tu salud, **se refiere al impacto de una determinada enfermedad o tratamiento** sobre los anteriores aspectos según tu percepción.²



En muchas ocasiones, las limitaciones de tu condición, la aparición de otras enfermedades relacionadas, o la ocurrencia de crisis o exacerbaciones, aumentan los síntomas, las visitas a urgencias, hospitalizaciones e incapacidades médicas resultando en deterioro de la calidad de vida.

La evaluación de la calidad de vida de los pacientes con enfermedad crónica le facilita a los profesionales de la salud, la adopción de decisiones sobre la efectividad de la terapia empleada.²

Es importante que converses con tu médico tratante acerca del impacto de la terapia en la calidad de vida y si existe uno o varios esquemas de uso o aplicación del tratamiento; puedes comentarle, **si para ti es más fácil un medicamento de varias veces al día, o de una sola vez al día, o que sientes después de juntar los medicamentos, etc.**, de esta manera conjuntamente encontrarán el mejor tratamiento para ti, aumentará tu adherencia y brindará beneficios a tu estado de salud.²



HAY OTRAS FORMAS DE CONTRIBUIR A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA; ADEMÁS DE SER ADHERENTE A TU TRATAMIENTO:



1. ENCUENTRA TIEMPO PARA TI⁴

2.

CUIDA TU ESTADO DE ÁNIMO⁵⁻⁶



3.

MANTENTE POSITIVO⁵

4.

PASA TIEMPO EN FAMILIA⁷



5.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN⁸



SE ADHIRENTE A TU TRATAMIENTO Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

1. MINSALUD. (s.f.). GUÍA EVALUACIÓN DE TECNOLOGÍAS DE SALUD (ETS) EN INSTITUCIONES PRESTADORAS DE SERVICIOS DE SALUD (IPS). Bogotá, Colombia.
2. Victoria García-Viniétras, C. R. (2007). CALIDAD DE VIDA EN ENFERMOS CRÓNICOS. Revista Habanera de Ciencias Médicas. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2007000400002&lng=es&lng=es.
3. Dilla, T. V. (2009). Adherencia y persistencia terapéutica: causas, consecuencias y estrategias de mejora. Revista atención primaria, 342-348.
4. Mayo Clinic. (24 de Enero de 2019). Mayo Clinic. Obtenido de Mayo: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
5. Mayo Clinic. (21 de 01 de 2020). Mayo Clinic. Obtenido de Mayo: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
6. Alfonso Urzúa M. A. C.-U. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. TERAPIA PSICOLÓGICA, 61-71.
7. Fernández, A. M. D. (2015). CALIDAD DE VIDA FAMILIAR: MARCO DE REFERENCIA, EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN. Siglo Cero, 7-29.
8. Correa, M. (2014). Nutrición antiinflamatoria para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles a través de una cartilla educativa. Chile: Universidad de Chile.