

SER ADHERENTE A TU TRATAMIENTO CONTRIBUIRÁ A QUE TENGAS MEJOR CALIDAD DE VIDA¹



La adherencia del paciente según la OMS es «el grado en el que la conducta de un paciente, en relación con la toma de medicación, el seguimiento de una dieta o la modificación de hábitos de vida se corresponde con las recomendaciones acordadas con su equipo de salud».



La tasa de adherencia a los tratamientos en las enfermedades crónicas está alrededor del 50%; según la OMS. Además, lo califican como un “problema mundial de gran magnitud”.

La falta de adherencia al tratamiento tiene múltiples consecuencias tanto clínicas como económicas. Existe una asociación clara y directa entre la no adherencia y la obtención de peores resultados en salud:²



Aumento de hospitalizaciones, visitas a los centros ambulatorios y de urgencias.



Aumento en la dosis o cambios en el tratamiento (el medicamento puede no ser efectivo si no se siguen las indicaciones del médico)



Aumento de la realización de pruebas diagnósticas y tramites administrativos, lo cual a su vez incrementa los costos del manejo de su enfermedad.



HAZ PARTE DEL RESULTADO DE TU TRATAMIENTO, IMPLEMENTA ESTRATEGIAS PARA MEJORAR TU ADHERENCIA.

PARA QUE SEA MÁS FÁCIL RECORDAR LA TOMA DE TUS MEDICAMENTOS, APLICA LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS:¹²



Utiliza una alarma en el celular y asígnale un nombre; así recordarás para que la pusiste.



Consulta con tu médico las dudas que tengas sobre tus medicamentos.



Haz participe a tu familia de los medicamentos y las horas en las que los debes tomar, ellos te podrán ayudar, te pueden llamar, enviar mensajes por correo o Whatsapp.



Utiliza un calendario para registrar el cronograma de la toma de cada medicamento.



Asocia la toma del medicamento a una actividad rutinaria como: Cepillarte los dientes, antes de ir a trabajar.



Mantén el calendario en un lugar visible



Participa de las sesiones educativas que te ayuden a conocer sobre la importancia de tu tratamiento.



Registra en un diario los cambios que has logrado de acuerdo a lo indicado por tu médico.



Usa un pastillero, te ayudará a identificar cada dosis.



Coloca los medicamentos donde puedas verlos fácilmente.

“Las personas que participan activamente en el cuidado de su salud, es decir, se involucran en su enfermedad y tratamiento, experimentan mejoras significativas en su calidad de vida, presentan una mayor confianza en su capacidad de controlar su enfermedad y se sienten más satisfechos”:



1. Dilla, T., Valladares, A., Lizan, L., Sacristan, J. (Junio 2009) Adherencia y persistencia terapéutica: causas, consecuencias y estrategias de mejora. Revista atención primaria. Vol 41 – Número 6. Pag 342-348. DOI: 10.1016/j.aprim.2008.09.031
2. World Health Organization 2003 ADHERENCE TO LONG-TERM THERAPIES. Evidence for action. [Internet] <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/WHO-Adherence-Long-Term-Therapies-Spa-2003.pdf> [Consultado: Noviembre 2020]
3. EHRICA. Cumplimiento y adherencia al tratamiento. [2020] <https://www.ehrica.org/cumplimiento-tratamiento/>. [Consultado Noviembre 2020]

Electronic Certificate

Version: 1 . 0

Document Number: NP-CO-MPL-PSP-200014

Document Name: Post Adherencia LB

Country: Colombia

Product: NUCALA

Type: Non-promotional content

| Role | Signature |
|--|--|
| Laura Alejandra Medina - Medical Governance (laura.a.medina@gsk.com) | It is approved that this material has been examined and is believed to be in accordance with the relevant Code of Practice and any other relevant regulations, policies and SOPs. Date: 22-Dec-2020 15:45:34 GMT+0000 |
| Maria Acevedo (maria.x.acevedo@gsk.com), mca61751, on behalf of Angelica Borbon - Final Form Inspection (angelica.m.borbon@gsk.com) | I hereby certify that the final form of this digital or hard copy material has been inspected and is approved for use Date: 28-Dec-2020 03:22:54 GMT+0000 |