



CUMPLE CON TU TERAPIA DE MEDICAMENTOS

Tomar tus medicamentos de acuerdo con las instrucciones de tu médico o farmacéutico se conoce como adherencia. Hacerlo en el horario, la dosis y la frecuencia establecida en tu plan de cuidado, es la parte más importante de tu tratamiento. Si alguna de éstas no se realiza, estarías incumpliendo con el tratamiento, lo cual podría descontrolar tu condición y generar complicaciones serias para tu salud.

Más de la mitad de los medicamentos recetados para distintos fines y/o tratamientos no son utilizados de la manera correcta. La falta de adherencia puede dividirse en dos categorías:

✓ **Intencional:** el paciente decide no seguir las recomendaciones del tratamiento.

✓ **No intencional:** el paciente quiere ser adherente al medicamento recomendado, pero tiene problemas para recordar tomarlo o está teniendo efectos no deseados.

Pero, ¿cómo puedo mejorar la adherencia a los medicamentos?

Sigue las recomendaciones de tu médico y farmacéutico

Cumple con tu tratamiento

Comprométete con tu salud y bienestar

Mejor calidad de vida

Factores que pueden dificultar el cumplimiento con el tratamiento

Olvido

Dificultad para ir a la farmacia

Desconocimiento

Creencias culturales o religiosas

Medicinas costosas

Pensamientos de que no funcionará

Falta de orden médica

Entiende que se curó o que el medicamento no está funcionando

Posibles efectos secundarios

Creencia que los medicamentos no son necesarios o le hacen daño

Tratamiento con múltiples medicamentos o de largo tiempo

Descuidos comunes que afectan la adherencia

No tomar el medicamento

No tomar la dosis indicada

No tomar la cantidad indicada (tomar más o tomar menos)

No tomarlos a la hora indicada

Automedicación

¿Cómo mejoro mi adherencia y cumplo con mis medicamentos?

- ✓ Crea una rutina para tomar tus medicamentos y sigue las instrucciones de tu médico o farmacéutico.
- ✓ Apóyate con recordatorios como calendario, alarmas y notas para mostrar cuándo debes tomar cada medicamento. También existen aplicaciones móviles para el celular que ayudan a cumplir con el tratamiento.
- ✓ Haz una lista de preguntas para tu médico sobre tus medicamentos.
- ✓ Usa un pastillero y agrupa los medicamentos que deben ser utilizados en la mañana, la tarde y la noche.
- ✓ Pide apoyo a un familiar, amigo o compañero de trabajo.
- ✓ Mantén los medicamentos en un lugar visible y seguro.
- ✓ Crea una lista de tus medicamentos, para qué los tomas y sus dosis.
- ✓ Selecciona una farmacia de fácil acceso y utiliza el servicio de entrega al hogar. Recuerda pedir tus medicamentos al menos de 4 a 5 días antes de que se terminen. También, tienes la opción de solicitarle a tu médico una receta para un suplido de hasta 90 días (tres meses), y así no tengas que hacer tantos viajes a la farmacia para recoger tus medicamentos de mantenimiento.

¡Cumplir con el tratamiento es fundamental para tu bienestar!

Referencias:

Adherencia terapéutica: un problema de atención médica. 2018.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032018000300226

Sepa cómo tomar sus medicamentos. 2019

<https://www.fda.gov/consumers/free-publications-women/sepa-como-tomar-sus-medicamentos-use-medicines-wisely>

Sepa cómo tomar sus medicamentos [Use Medicines Wisely] | FDA

Cómo sacar el máximo provecho de su medicamento. 2020.

<https://es.familydoctor.org/como-sacar-el-maximo-provecho-de-su-medicamento/?adfree=true>

Cómo sacar el máximo provecho de su medicamento - familydoctor.org

Salud Completa **MCS** Classicare (HMO)

MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577_12090123_C