

¿Qué es la adherencia a los medicamentos?

En 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un documento donde define “**adherencia**” como el grado en que la conducta de un paciente se corresponde con las recomendaciones indicadas por su médico. Esto incluye tomar la medicación de manera adecuada, asistir a los controles, mantener una dieta saludable, vacunarse, cierto nivel de actividad física, entre otras.

Según la propia OMS, en los países desarrollados, las tasas de adherencia a los tratamientos en enfermedades crónicas se sitúan sólo alrededor del 50%. Esta falta de adherencia compromete la efectividad y potencialmente disminuye su calidad de vida. Puede derivar en recaídas, deterioro de la salud, prescripción de nuevos fármacos, más visitas al médico u hospitalizaciones, etcétera; y también incremento de costes para el sistema sanitario. En algunos casos, como los **antibióticos** favorece la aparición de bacterias resistentes a los tratamientos disponibles, lo que empieza a constituir un problema mundial de salud.

Antes de empezar a tomar cualquier medicación, es muy importante saber para qué sirve esa medicación, de qué manera le va a beneficiar, como debe tomarla, tener clara la dosis y duración del tratamiento, saber qué otros fármacos pueden ser incompatibles o las medidas higiénico- dietéticas que debe seguir. Está demostrado que un paciente buen conocedor de su patología y de su tratamiento va a ser mucho más adherente.



¡ NUNCA SALGAS CON DUDAS DEL HOSPITAL !!



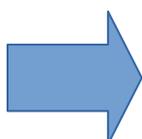
Ejemplos de falta de adherencia

- 1 Olvidar una dosis
- 2 “Descansar” los fines de semana
- 3 Abandonar el tratamiento por tu cuenta por efectos adversos.
- 4 Tomar más o menos cantidad de lo indicado
- 5 En tratamientos crónicos cansancio
- 6 No seguir las recomendaciones en cuanto a dietas y ejercicio físico

Consejos para mejorar la adherencia

- 1 Sigue un horario fijo. Debes incluirlo en una rutina de tu vida. Al principio es aconsejable usar alarmas o recordatorios
- 2 Si tomas muchos medicamentos organízalos en pastilleros y guárdalos siempre en el mismo sitio
- 3 No interrumpas el tratamiento por tu cuenta, aunque te encuentres mejor
- 4 Pide ayuda a tu entorno si es necesario

“ No es suficiente con alcanzar una buena adherencia inicialmente, es esencial mantenerla en el tiempo”



Recuerde que los tratamientos deben ajustarse a las necesidades de cada paciente y adaptarlos a su vida diaria. Háblelo siempre con su médico o farmacéutico para escoger el régimen de tomas más adecuado para usted

Apps para ayudar a mejorar la adherencia:

 <p>MediSafe</p>	<p>Se trata de un "pastillero virtual" que se llena de pastillas cuando se escanea el código de barras de la caja del medicamento con la cámara de fotos del dispositivo móvil. Envía alertas de medicación al paciente. Permite realizar el seguimiento de las tomas desde otro dispositivo móvil. Permite la generación de informes de progreso, para mostrar al médico o al farmacéutico. Recordatorio de reposición: la aplicación manda una alarma cuando la medicación se está acabando.</p>
 <p>MyTherapy</p>	<p>Permite el registro de la toma de medicación, la duración de tratamiento, constantes vitales y síntomas. Entre sus funciones principales se encuentra el ajuste de los registros. Permite el registro de medicamentos escaneando el código de barras o introduciendo el nombre de los medicamentos. Además dispone de un listado de constantes para recabar y llevar a cabo un seguimiento.</p>
 <p>Dosecast</p>	<p>Cuenta con una gama de funciones de programación inteligente para los pacientes y la aplicación ajusta las notificaciones para que se adapten a la hora de acostarse de los usuarios y proporciona recordatorio. Además, rastrea cualquier cambio en la zona horaria y ajusta la programación en consecuencia. Dispone de una versión Premium, recomendada para pacientes que toman múltiples medicamentos o que administran tratamientos para varias personas.</p>
 <p>Care4Today</p>	<p>Además de proporcionar recordatorios de tomas de medicación, citas médicas o necesidad de reponer el medicamento, esta aplicación permite registrar información de salud (ejercicio, estado de ánimo...) y realiza un seguimiento de las mediciones registradas. Permite compartir gráficos y tendencias de los datos con profesionales de la salud. También proporciona información sobre la adherencia al tratamiento.</p>

Específica para ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL:

 <p>Telecumple</p>	<p>Es una aplicación dirigida a pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal que quieren mejorar el grado de adherencia terapéutica. Se trata de un programa de entrenamiento para adquirir habilidades y estrategias que mejoren la adherencia.</p>
---	--