

con VIVIR con DM

Coordinador:

**Dr. Antonio
Pérez Pérez**

Director de
Unidad. Servicio de
Endocrinología y
Nutrición. Hospital
de la Santa Creu
i Sant Pau,
Barcelona.
Profesor,
Universitat
Autònoma
de Barcelona.
CIBERDEM

Autor:

**Dr. Domingo
Orozco Beltrán**

Médico de Familia.
Profesor del
Departamento
de Medicina
Clínica. Universidad
Miguel Hernández.
Centro de Salud
Cabo Huertas.
Departamento San
Juan de Alicante.
Miembro de la
Junta Directiva SED



Adherencia terapéutica en las personas con diabetes

Con la colaboración de



Avalado por



SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES | FSED | FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES



Adherencia terapéutica

¿Qué es la adherencia terapéutica?

Es el **grado** en que el **comportamiento** de una persona al tomar el medicamento, seguir un régimen alimentario o realizar cambios del modo de vida (realizar ejercicio, dejar de fumar, etc.) se corresponde con las **recomendaciones acordadas con el profesional sanitario**.

¿Es frecuente la falta de adherencia terapéutica?

Ante una situación de **mal control** de la glucemia (azúcar), el colesterol o la presión arterial, la **primera causa** es la **falta de adherencia**. Antes de añadir otro fármaco hay que valorar la adherencia al que se está tomando. **La mitad de los pacientes con diabetes presentan falta de adherencia terapéutica.**

¿Cuáles son las causas de una mala adherencia terapéutica?

Depende de las características del paciente, de los tratamientos o del número de patologías asociadas. En general, la primera causa de falta de adherencia es el **olvido**. Pero también las **creencias** del paciente (pensar que toma muchas pastillas), los **efectos secundarios** de la medicación, la **falta de percibir los beneficios** del tratamiento, la **falta de entender los motivos** para tomarlos o los **problemas económicos** (en los fármacos más caros).

¿Cuáles son las consecuencias de una mala adherencia terapéutica?

Los tratamientos protegen de las complicaciones, como la **afectación visual, renal, cardiológica, cerebral, o las amputaciones**, que afectarán a la calidad de vida del paciente o incluso a su expectativa de vida. Al no tomar la medicación, se pierde esa protección.



Recuerda que...

- La mitad de los pacientes no toman la medicación de forma adecuada.
- Al no tomar la medicación se pierde la protección para evitar las complicaciones de la diabetes.
- Debes tomar medidas para evitar los olvidos en la toma de los medicamentos.
- **Antes de dejar un medicamento, consulta con el médico los problemas que consideras que te llevan a ello.**

¿Qué puedo hacer para mejorar la situación?

- Toma medidas para evitar los olvidos; por ejemplo, **el uso de pastilleros**. Ten siempre **medicación en el trabajo**. Usa **sistemas personalizados de dosificación** realizados por la farmacia si eres paciente polimedicado.
- Pide al médico que **simplifique el tratamiento**, si es posible. Cuantas menos dosis al día, más fácil es tener una buena adherencia.
- Pregunta al médico sobre los **efectos adversos**. Hay fármacos que presentan efectos adversos que no son graves, pero que pueden ser molestos. Desaparecerán en pocos días o semanas, pero no por eso dejes de tomarlo. Otras veces, con **reducir la dosis** se resuelve el problema. Por ejemplo, la metformina puede provocar molestias intestinales o diarreas, pero habla con tu profesional sanitario sobre ello: **no modifiques la dosis sin consultarlo previamente**.
- Informa al médico si tienes **dificultades económicas**. Si un fármaco tiene un copago que es difícil de asumir, **no dejes de tomarlo sin decírselo al médico**. Infórmale para que busque una **alternativa más económica**.
- Pregunta al profesional sanitario **qué beneficios aporta un fármaco determinado**. Hoy en día se prescriben fármacos preventivos, que reducen el riesgo de complicaciones, para los que no se percibe un beneficio directo (por ejemplo, los fármacos para reducir el colesterol). **El profesional sanitario te aclarará los beneficios que obtendrás de cada fármaco** y acordará contigo la continuidad o no del tratamiento.