



QUÉ TENGO QUE PREGUNTAR A MI MÉDICO EN LA VISITA PARA MEJORAR MI ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

01 septiembre2019

La buena comunicación entre el binomio médico-paciente resulta clave para favorecer una buena adherencia al tratamiento. El paciente debe salir de la consulta sin ninguna duda.

Las estrategias para mejorar la adherencia al tratamiento incluyen de manera prioritaria un buen entendimiento y comunicación entre el facultativo y el enfermo crónico¹.

Hay que tener en cuenta que la adherencia al tratamiento en enfermedades crónicas está en torno a un 50%, un porcentaje muy bajo que compromete seriamente la eficacia terapéutica.

El problema del incumplimiento y de sus consecuencias es tan grave que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que mejorar el cumplimiento de los tratamientos actuales sería más beneficioso que desarrollar nuevos tratamientos médicos².

Tan solo en Estados Unidos se producen 125.000 fallecimientos al año a causa del incumplimiento de los tratamientos, y entre un 33% y un 69% de los ingresos hospitalarios a consecuencia de la medicación son debidos también a este problema³.

La adherencia al tratamiento es responsabilidad de todos, por eso no puede focalizarse solamente en un actor en concreto, como podría ser el médico. El binomio médico-paciente parece el clave para conseguir una buena adherencia, que se fundamenta en la comunicación eficaz entre ellos⁴.

El facultativo debe adaptar sus explicaciones a la realidad del enfermo y a la situación clínica de este, especialmente en pacientes crónicos complejos que suelen estar polimedicados.



DUDAS SOBRE EL TRATAMIENTO A PLANTEAR AL MÉDICO

Aunque se han observado más de cien factores asociados al incumplimiento terapéutico, la buena comunicación en la diada médico-paciente es uno de los más importantes.

Para asegurar la comunicación con el paciente, puede ser acertado revisar con él todas las dudas que le puedan surgir con respecto al tratamiento, incluso facilitándole un documento por escrito para repasarlas con él. Si el paciente no sabe leer, se pasaría a otro tipo de iniciativas, como los pictogramas o la información audiovisual⁵.

El cumplimiento es mayor cinco días antes y cinco días después de la visita al médico, disminuyendo, por lo general, a los 30 días, por lo que hay que aprovechar al máximo la consulta para intentar que el paciente se haga responsable con respecto al tratamiento.

ESTAS SON LAS PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES QUE EL PACIENTE DEBE HACER SOBRE SU TRATAMIENTO, QUE PUEDEN REDUNDAR EN UNA MEJOR ADHERENCIA:



1. ¿En qué consiste mi enfermedad y qué repercusiones tendrá sobre mi salud?
2. ¿Cómo se llama el medicamento o los medicamentos que debo tomar?
3. ¿Por qué este es el mejor tratamiento para mí?
4. ¿Hay otros tratamientos alternativos?
5. ¿Qué sucede si decido no seguir este tratamiento?
6. ¿Qué efectos adversos puede tener este medicamento?
7. Si aparecen, ¿cuándo se empiezan a notar esos efectos secundarios?
8. ¿Hay algún efecto adverso que resulte peligroso?
9. ¿Alguno de esos efectos me obligaría a dejar la medicación?
10. ¿Tendría que ir al hospital si se presenta algún efecto adverso en concreto?
11. ¿Puedo tomar la mitad de la dosis hasta que se pasen los efectos secundarios?
12. ¿Cuándo desaparecerán los efectos secundarios?
13. ¿En qué plazo comienza a ser efectiva la medicación?
14. ¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando?
15. ¿Cómo revisaré con el equipo médico si el tratamiento está siendo útil?
16. ¿La medicación hará que desaparezca la enfermedad?
17. ¿Qué dosis debo tomar?
18. ¿En qué momento del día tengo que tomar el medicamento?
19. ¿Interfiere con otros medicamentos que estoy tomando?
20. ¿Qué sucede si se me olvida tomar una dosis?
21. ¿Qué pasa si tomo una dosis por duplicado?
22. ¿Qué hago si estoy enfermo y expulso la dosis tomada?
23. ¿Qué debo hacer si se me olvida la medicación en un viaje?
24. ¿Puedo tomar la medicación con agua o con otra bebida?
25. ¿Debo comer antes de medicarme?
26. ¿Hay algún alimento o suplemento alimenticio que interaccione con el fármaco y que no deba tomar?
27. Si tomo más medicamentos, ¿puedo tomarlos junto a este?
28. ¿Cuánto durará el tratamiento?
29. Si decido dejarlo, ¿debo hacerlo progresivamente?
30. ¿Qué sucede si abandono el tratamiento a la mitad?
31. ¿Sería aconsejable llevar un registro de la medicación?
32. ¿Cómo puedo registrarla fácilmente?
33. ¿Debo comentarles a mis personas más cercanas cómo se administra el medicamento?
34. ¿Es un medicamento fotosensible; debo protegerme del sol?
35. ¿A quién puedo preguntarle si tengo dudas acerca del tratamiento?



VIATRIS



EN RESUMEN

El paciente crónico necesita salir de la consulta sin ninguna duda, por eso hay que llevar a cabo estrategias eficaces tanto en la comunicación como en la información para dotarlo de las herramientas que lo ayuden a conseguirlo. Acudir a la consulta con un listado de preguntas elaborado facilita la interacción médico-paciente y es un buen recurso para que el enfermo crónico sepa todo cuanto necesite para aumentar su adherencia al tratamiento. Se trata de una medida de bajo coste, pero muy eficaz en el entorno de la cronicidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lupus Madrid [Internet]. Las claves para la buena adherencia terapéutica. [consultado 26 junio 2019]. Disponible en: <http://lupusmadrid.com/2016/02/29/adherencia-la-importancia-de-saber-que-tomas-y-por-que/>
2. Rodríguez M, García-Jiménez E, Busquets A, Rodríguez A, Pérez E, Faus, M, et al. Herramientas para identificar el incumplimiento farmacoterapéutico desde la farmacia comunitaria. *PharmaceuticalCareEspaña*. 2009; 11:183-191.
3. Bosworth HB, GrangerBB, GrangerCB. ¿Cómo mejorar la adherencia al tratamiento? *American Heart Journal*. 2001; 162:412-24.
4. Garrucho J, García-Delgado A. Taller de adherencia terapéutica. VI Congreso Nacional de Atención Sanitaria al Paciente Crónico. 2014.
5. Ortega J, Sánchez D, Rodríguez O, Ortega J. Adherencia terapéutica: un problema de atención médica. *Acta Médica Grupo Ángeles*. 2018; 16: 226-32.