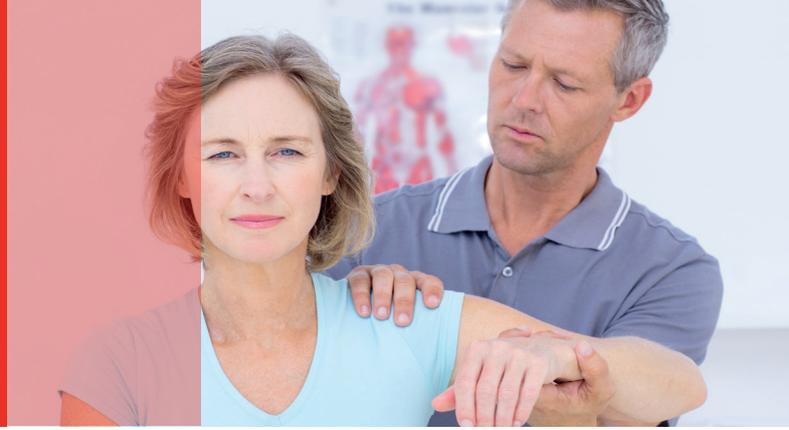


# Respetar el plan terapéutico



Tener que tomar un medicamento de forma rutinaria y, al mismo tiempo, respetar las visitas de control y tratar todos los síntomas de la enfermedad puede ser difícil.

Es fácil comprender por qué tantos pacientes tienen problemas para cumplir la pauta de tratamiento de la AR.

Son muchos los motivos documentados por los que no se toma la medicación del modo indicado, por ejemplo, por retraso en la renovación u obtención de las recetas, olvidos y dudas con respecto a los propios medicamentos.



*En un estudio se observó que solo el 59 % de los pacientes con artritis reumatoide tomaban correctamente la medicación.<sup>1</sup>*

## La importancia de tomar la medicación para el tratamiento de la AR <sup>2,3</sup>

*Es importante tomar la medicación según el modo pautado.* La AR progresa lentamente, por lo que puede que las lesiones no sean visibles inmediatamente después de dejar de tomar los fármacos.

*Según la opinión de los propios médicos,* no tomar la medicación, o tomarla erróneamente, puede provocar el empeoramiento de los síntomas, daños articulares y riesgos para la salud en general.

*Cometer errores en la toma de la medicación o dejar de tomarla* pueden impedir que el reumatólogo sepa si el tratamiento funciona o no. Si no sigues sus indicaciones, el reumatólogo podría suponer que la medicación que estás tomando no es eficaz, cuando sin embargo, eres tú el que no la toma de forma correcta.

*Si tienes problemas al tomar la medicación,* coméntaselo a tu reumatólogo, él puede darte información útil sobre la enfermedad y sobre los medicamentos que estás tomando.



## ¿Necesitas más ayuda?



*Habla con sinceridad con todo tu equipo de profesionales sanitarios, con el reumatólogo y con el personal de enfermería. Comparte con ellos tus dificultades y dudas y comentad las ventajas e inconvenientes de todos los medicamentos que estás tomando.*

*Siguiendo las directrices del reumatólogo y del equipo de profesionales sanitarios, y con su ayuda, decide qué es lo mejor para ti.*

*Participar en el proceso de toma de decisiones te ayudará a respetar las opciones seleccionadas.*

*Habla con tu reumatólogo o enfermero para que te den consejos sobre cómo respetar el plan terapéutico.*

## Consejos para recordar que tienes que tomar la medicación<sup>1</sup>

*A continuación, te indicamos algunos consejos útiles para recordar que tienes que tomar los medicamentos del modo pautado.*

***Crea una lista de verificación.***  
*Elabora una lista con todos los medicamentos y la hora del día a la que debes tomarlos. Colócala en un lugar visible y pon una marca cada que vez que tomes los medicamentos.*

***Deja las pastillas en un lugar a la vista.***  
*Por ejemplo, si tomas un medicamento con el desayuno, deja las pastillas sobre la mesa en la que tomas el desayuno.*

***Pon un recordatorio donde se vea bien.***  
*Por ejemplo, si tomas un medicamento por la mañana, coloca un recordatorio cerca de la taza del café o pegado en el espejo del baño.*

***Consigue un pastillero.***  
*Los pastilleros se encuentran*

*disponibles en varias formas y tamaños. El farmacéutico te ayudará a elegir el más adecuado.*

*Te ayudará a guardar las pastillas para poder llevarlas contigo todos los días si sales, y así no olvidas coger la medicación.*

***Programa el despertador.***  
*Utiliza un despertador o programa el del móvil, el del reloj o el del ordenador, o compra un pastillero con alarma integrada, de modo que suene cuando sea la hora de tomar la medicación.*

***Pide ayuda.***  
*Pide a un familiar o a un amigo que te lo recuerde, especialmente cuando tomes un medicamento por primera vez.*

***Marca los frascos de medicamentos con diferentes colores.***  
*Por ejemplo, azul para los de la mañana, verde para los de la tarde y rojo para los de la noche .*

# Problemas frecuentes y soluciones <sup>1</sup>

Las razones por las que se tienen dificultades para tomar la medicación son variadas, pero en líneas generales, los problemas que encuentran generalmente los pacientes son:

- *Retraso en la renovación y/u obtención de las recetas.*
- *Olvido.*
- *Dudas sobre las propiedades de la medicación.*

**Si tienes alguno de estos problemas, existen soluciones.**

**Retraso en la obtención y renovación de las recetas**

- *Prueba a preguntar si es posible obtener reservas del medicamento para un período más largo: el reumatólogo sabrá indicarte.*
- *Cuando te tengan que dar una receta nueva, fija la cita para la renovación siempre algunas semanas antes de que se te agoten las reservas.*

**Me olvido de tomar los medicamentos**

- *Usa recordatorios, como pastilleros, calendarios, aplicaciones en el móvil, diarios de medicamentos, mensajes de texto y tablas de medicamentos.*

**Cómo tratar los efectos secundarios**

- *Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios.*
- *Informa siempre al reumatólogo si sufres cualquier efecto secundario. Él puede ayudarte proporcionándote algún consejo sobre cómo tratarlo o puede decidir cambiarte el tratamiento.*



**Cómo superar la ansiedad del tratamiento**

- *Si temes que un medicamento pueda ser peligroso o que no funcione como debería, habla del tema abiertamente con el reumatólogo.*
- *Conocer cómo funciona realmente un medicamento puede facilitar el seguimiento de las indicaciones y favorecer el cumplimiento del plan terapéutico.*

**No soy el tipo de persona que necesita tomar medicamentos**

- *Concienciarse de que hay que tomar un medicamento todos los días puede afectar a la autoestima y a temer la opinión de los demás.*
- *Intenta vivir el día a día, manteniendo una mente positiva. Muchas personas toman medicamentos todos los días, no eres el único. Al final, esta rutina se convertirá en parte natural de tu vida cotidiana y no le darás ninguna importancia.*

# Toma la medicación con seguridad

Es extremadamente importante tomar la medicación tal y como te la ha recetado el reumatólogo. Pregúntale qué dosis debes tomar, cuándo has de tomarla y cada cuánto. Asegúrate de leer el prospecto de los medicamentos y las recetas del reumatólogo y de preguntarle si tienes dudas. Ten las indicaciones al alcance de la mano si tienes dificultades para recordarlas. También puedes pedir ayuda al equipo de profesionales sanitarios.

## En la consulta del reumatólogo

- Asegúrate de que el reumatólogo está al corriente de todos los medicamentos que tomas, incluidas las vitaminas y complementos alimenticios.
- Pregúntale qué debes hacer si olvidas tomar una dosis.
- Pregunta cuáles son los efectos secundarios y qué hacer para resolverlos.
- Pregunta si resulta conveniente evitar determinados alimentos, bebidas, actividades u otros medicamentos durante el período de tratamiento.
- Informa al reumatólogo si eres alérgico a algún medicamento.

## En la farmacia

- Revisa la etiqueta de la receta cuando la recojas.
- Asegúrate de que el fármaco y la dosis sean los correctos.
- Pregunta al farmacéutico cómo debes tomar el fármaco y si existen instrucciones especiales.



## En casa

- Toma los medicamentos tal y como te los ha recetado el médico.
- No cortes las pastillas por la mitad ni tomes de más.
- Si tomas varios medicamentos, elabora un listado en el que figure cada medicamento, cómo tomarlo y qué dosis tomar. Ten el listado al alcance de la mano.
- Solo debes interrumpir la toma de la medicación si te lo indica el médico.
- En caso de sufrir efectos secundarios, consulta a tu médico.
- Lee toda la guía de los medicamentos o la información escrita proporcionada junto con ellos.

## En el hospital o en el entorno sanitario

- Si se te receta un nuevo medicamento, pregunta si es seguro tomarlo junto con otros medicamentos.
- Asegúrate de tomar todos los medicamentos en el momento adecuado. Pregunta si tienes dudas.
- Si te cambian la medicación tras un ingreso hospitalario, pide a tu reumatólogo que revise esta nueva medicación.

# Bibliografía:

1. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/treatments/medication/safety/skipping-medication-dosages.php>
2. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/treatments/plan/continue-medication-plan.php> OK
3. Marengo MF, Suárez-Almazor ME. Improving treatment adherence in patients with rheumatoid arthritis: what are the options? *Int J Clin Rheumtol.* 2015 Oct 1; 10(5):345-356.



## Enlaces de interés.

**Sociedad Española de Reumatología (SER)** - <https://www.ser.es>

**Fundación Española de Reumatología (FER)**

<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/artritis-reumatoide/>

**Conartritis** - <http://www.conartritis.org/>

**Somos pacientes** - <http://www.somospacientes.com/>

**Personas que** - <https://www.personasque.es/artritis>

**Liga Reumatológica Española (LIRE)** - <http://www.lire.es/>

**In-patients** - <https://www.in-pacient.es/enfermedades/artritis-reumatoide/>



LillyPlus