

Programas educativos

en adherencia terapéutica dirigido a pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal.



Consejos para no olvidarse de tomar la medicación



Dra. Natalia Borrueal

Unidad de EII· Hospital Universitari Vall d'Hebron

¿Por qué es necesario tomar la medicación adecuadamente? ¿Puedo dejar de tomarla durante un tiempo?

Uno de los retos más importantes que plantea el convivir con una enfermedad crónica es el ser constante con la toma de la medicación, especialmente en las épocas en las que no se tienen síntomas. El hecho de no tomar la medicación regularmente puede hacer que la evolución de la enfermedad sea peor ya que los fármacos, para ser efectivos, necesitan tomarse a unas dosis determinadas y con una periodicidad concreta.

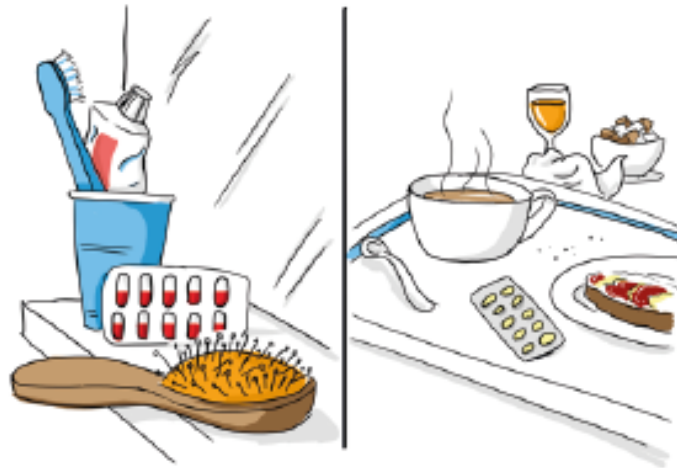
¿Qué puedo hacer para tomarme mejor la medicación?

En la mayor parte de los casos, la causa más frecuente de no tomarlos es simplemente no acordarse, especialmente cuando se toma más de un medicamento. Aquí puedes encontrar algunos consejos y trucos para que tomar la medicación sea más fácil:



1. Establece una rutina diaria.

Combina la toma de medicación con una actividad o ritual que hagas a diario como, por ejemplo, lavarse los dientes, tomar el desayuno, higiene antes de acostarse... Al ser una actividad obligatoriamente diaria y generalmente satisfactoria, crearás un vínculo con la toma de la medicación.



2. Medicación a la vista.

En casa, ten la medicación a la vista en una zona donde pases tiempo y sea fácil que no dejes de verla para que tengas oportunidad de pensar en tomarla. Esto puede ser especialmente útil en los inicios de un tratamiento cuando todavía no se tiene el hábito.



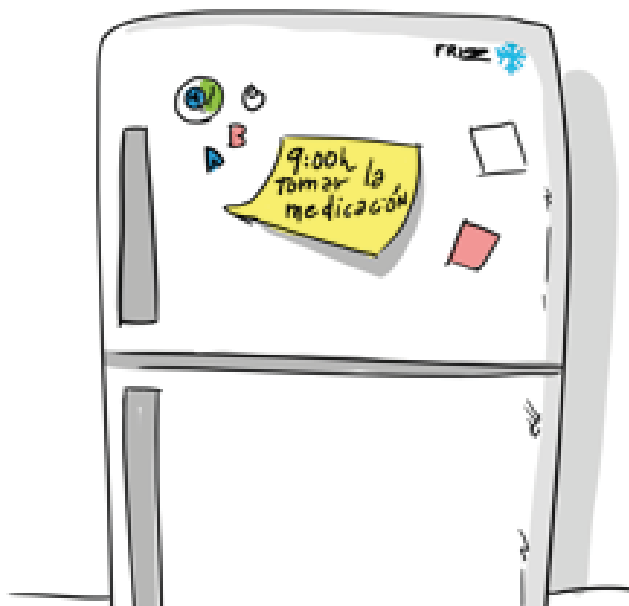
3. Ayuda de familiares y amigos.

Comenta con las personas con las que convives que tomas la medicación, siempre pueden ayudarte a recordarlo.



4. Utiliza calendarios y recordatorios.

En lugares visibles como por ejemplo con magnets (imanes) en la nevera.



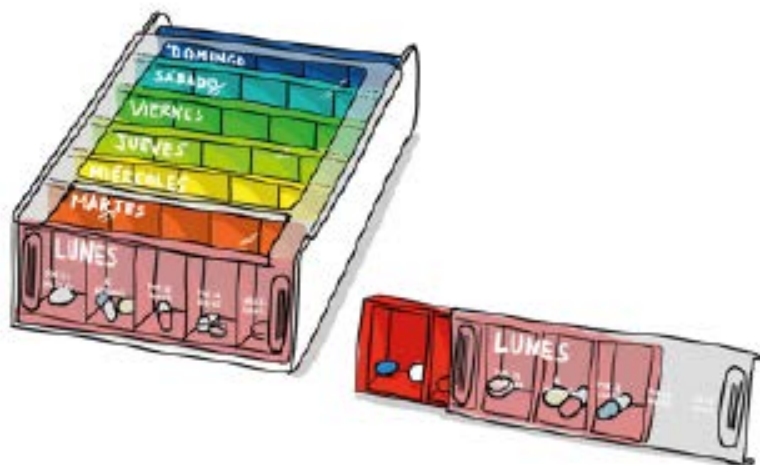
5. Aprovecha la tecnología.

Utiliza las alarmas y recordatorios del móvil, tablets, ordenador, correo electrónico si eres una persona que habitualmente estás conectado a uno de estos dispositivos. Existen además aplicaciones diseñadas especialmente con este fin.



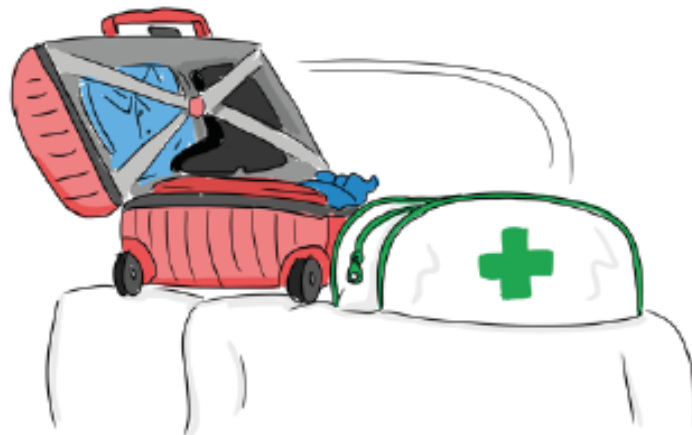
6. Usa un pastillero.

Existen en el mercado muchos modelos de pastilleros y contenedores organizados por tomas, días y semanas que pueden ser muy útiles sobre todo si tomas varios medicamentos diferentes. Es la mejor manera, además, de no repetir la toma “por si acaso”. Hay farmacias en las que pueden preparártelos ya organizados.



7. Se consciente de los obstáculos y problemas.

Que puedas tener para tomar la medicación y anticipáte. Por ejemplo, a la hora de realizar un viaje, una salida etc...piensa en la medicación que tendrás que tomar y organízala en algún contenedor especial para que no se olvide. Cuando viajes en avión, lleva tu medicación siempre en el equipaje de mano.



8. Renueva las recetas.

Con suficiente antelación para que nunca te quedes sin medicación.



9. Asegúrate de haber entendido.

Correctamente la pauta de medicación que te ha explicado tu médico o enfermera y contacta con ellos si tienes dudas de porqué tomarla, cómo o durante cuánto tiempo tomarla.

10. Simplifica la toma de los medicamentos.

Ya que a veces se pueden tomar en una única toma diaria. Pregúntale a tu médico cómo hacerlo para que sea más sencillo.



11. Si a pesar de todo te olvidas de tomar algún medicamento.

No te sientas culpable, piensa por qué te olvidaste y qué puedes cambiar ayudándote de los consejos anteriores para evitar que se repita.

