



ADHERENCIA AL TRATAMIENTO: MEJORA TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA

**María de las Mercedes Rodríguez Morales
Enfermera de Rehabilitación Cardíaca**

ADHERENCIA TERAPÉUTICA



Organización
Mundial de la Salud

ADHERENCIA es el grado que la conducta, se corresponde con las recomendaciones sanitarias, en relación a tomar la medicación, seguir una dieta y cambiar los hábitos de vida

ADHERENCIA al tratamiento es el cumplimiento conforme a las indicaciones, tomar la medicación como se ha prescrito, en la dosis y duración en el tiempo

**LOS MEDICAMENTOS SON RECURSOS
FUNDAMENTALES PARA “TU SALUD”**



ADHERENCIA Y EFECTIVIDAD ESTÁN DIRECTAMENTE RELACIONADOS
“ASEGURAR UNA ADECUADA ADHERENCIA TERAPÉUTICA ES IMPRESCINDIBLE”

FALTA DE ADHERENCIA AL TRATAMIENTO: ES UN PROBLEMA DE PRIMERA MAGNITUD

=> ES UN PROBLEMA UNIVERSAL Y REAL. 1 de cada 2 pacientes, incumple su terapia al año de sufrir un evento cardiovascular

=> SE TRADUCE EN PEORES RESULTADOS EN SALUD, altera la efectividad del tratamiento, puede ocasionar recaídas y hospitalizaciones

=> IMPACTO NEGATIVO, conlleva administrar más tratamientos, repetir consultas y pruebas

=> COSTE EN EUROPA: 200.000 muertes prematuras al año y el gasto en 125.000 millones euros



<< EL ENVEJECIMIENTO, AUMENTO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS Y MÁS PACIENTES POLIMEDICADOS, INCREMENTARÁN EL PROBLEMA >>

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE ADHERENCIA

Deterioro de la calidad de vida y la autonomía →



← **Impide controlar la enfermedad y aumentan las complicaciones**

Mayor riesgo de recaídas y de hospitalizaciones →



← **Incrementa el gasto sanitario y uso de los servicios de salud**

Aumenta el riesgo de fallecer →



FACTORES PREDICTORES DE MALA ADHERENCIA

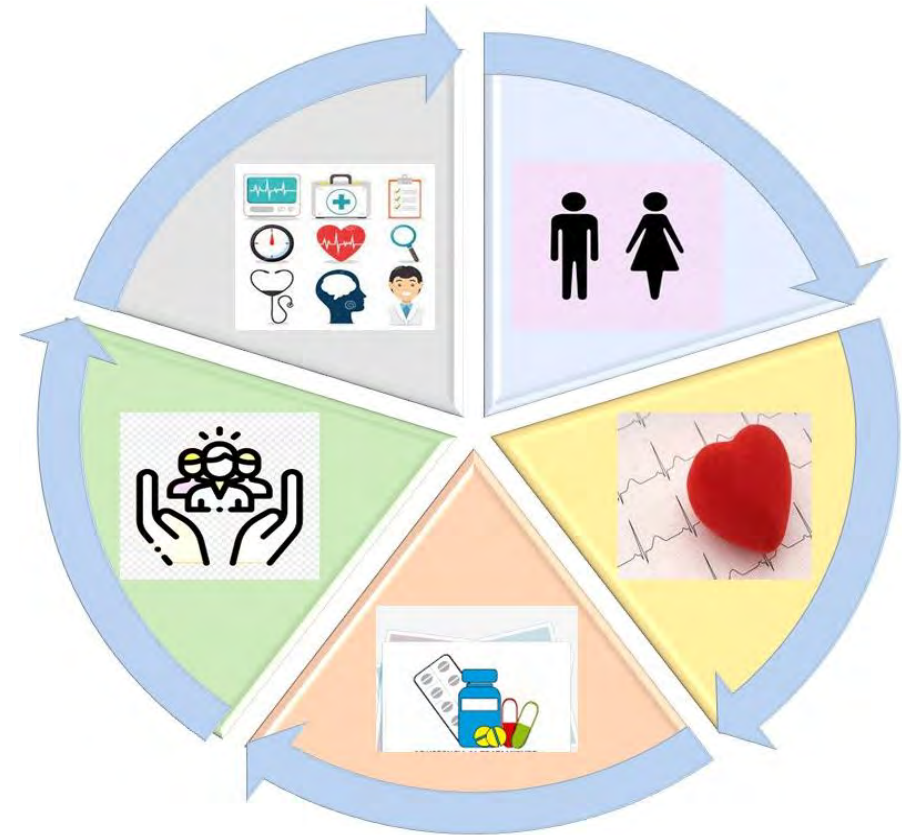
PACIENTE. Edad, pérdida de memoria, problemas psicológicos (depresión, ansiedad), falta de conocimientos sobre la enfermedad y beneficios del tratamiento, percepción de ineficacia, no aceptarlo como crónico

ESTADO DE LA ENFERMEDAD. Ausencia de síntomas o sensación de enfermedad

COMPLEJIDAD TERAPEÚTICA. Tratamientos complejos en dosis, horarios, cambios frecuentes, intolerancia / efectos secundarios

CONDICIONANTES FAMILIARES Y SOCIALES. Problemas familiares, vivir solo, bajo nivel socioeconómico, coste y copago

PROFESIONALES Y SISTEMA SANITARIO. Relación profesional-paciente: comunicación deficiente, falta de confianza, insatisfacción con la atención, ausencia de plan de seguimiento o de continuidad asistencial, etc...



**LA FALTA DE ADHERENCIA ALTERA LOS BENEFICIOS DEL TRATAMIENTO
MEJORAR EL CUMPLIMIENTO REQUIERE UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR**

MEJORAR LA ADHERENCIA FARMACOLÓGICA

Estrategia multidisciplinar y conjunta, debemos involucrarnos todos, pacientes, familiares, profesionales y el sistema sanitario para:

- Detectar la falta de adherencia
- Identificar las causas y barreras
- Definir intervenciones específicas
- Asegurar una adecuada adherencia



INTERVENCIONES DEL PACIENTE

AUTOGESTIÓN Y EMPODERAMIENTO: **implicate como parte activa de tu salud**

- **Adherencia y responsabilidad** es la base para mejorar la salud, permite monitorizar los efectos positivos o negativos y hablarlos, posibilita hacer ajustes en tu tratamiento, para minimizarlos
- **Comprende por qué tomas la medicación:** dosis, duración del tratamiento y si tienes dudas, pregunta
- **Toma conciencia que es un proceso continuado**, que mejora la autogestión de la enfermedad y la calidad de vida
- **Ordena los medicamentos** por sector de horario y mantenlos en un lugar visible
- **Implica a tu familia y amigos**, si crees que es necesario



INTERVENCIONES DE LOS PROFESIONALES

- **Alianza terapéutica: educación, empatía y tiempo** aseguran que comprendes la relación entre la adherencia al tratamiento y tu estado de salud, favorece el compromiso e implicación
- **Instrucciones claras y sencillas**, facilitan que entiendas los beneficios que aportan los medicamentos e identificas su eficacia
- **Simplificar las pautas de la medicación** mejora la adherencia, evita pérdidas por confusión (reducir el número de medicamentos, dosis y frecuencia de las tomas)
- **Siempre se puede ajustar o cambiar el tratamiento**, para minimizar los efectos secundarios, debéis consultar
- **Pedir que se involucre familiar o cuidador**, si es necesario



INTERVENCIONES INSTITUCIONALES

- **Facilitar continuidad asistencial, accesibilidad y tiempo** ayudan a identificar las causas del incumplimiento e implementar medidas
- **Proporcionar herramientas** que mejoren la coordinación entre los distintos niveles asistenciales e información sobre la adherencia
- **Impulsar el uso de sistemas de alerta en el móvil del paciente**, para recordatorios del tratamiento, importancia del cumplimiento terapéutico, citas médicas, consejos sobre salud y autocuidados, etc
- **Optimizar las agendas**, agilizar citas de seguimiento y disminuir las listas de espera



PARA RECORDAR: LOS MEDICAMENTOS AYUDAN A CUIDARTE



LA FALTA DE ADHERENCIA FARMACOLÓGICA

- ✗ Impide controlar la enfermedad
- ✗ Empeora la calidad de vida
- ✗ Aumenta el riesgo de recaídas y complicaciones

♥ **Mayor conocimiento de la enfermedad y su tratamiento, te harán tomar conciencia de la importancia del cumplimiento**

♥ **Si te responsabilizas en la adherencia terapéutica, mejoras tu estado de salud y calidad de vida**

“Dime y lo olvido; enséñame y lo recuerdo; involúcrame y lo aprendo”

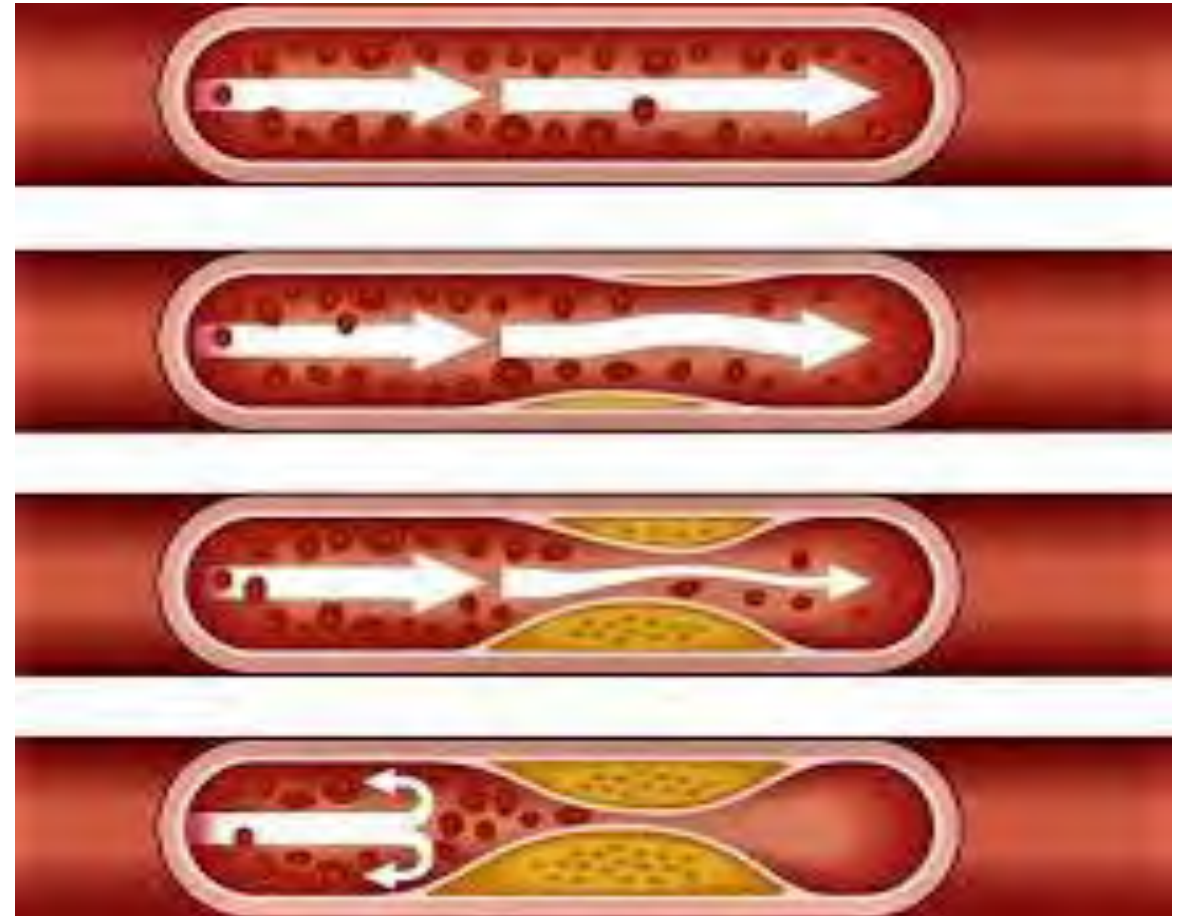
BENJAMIN FRANKLIN



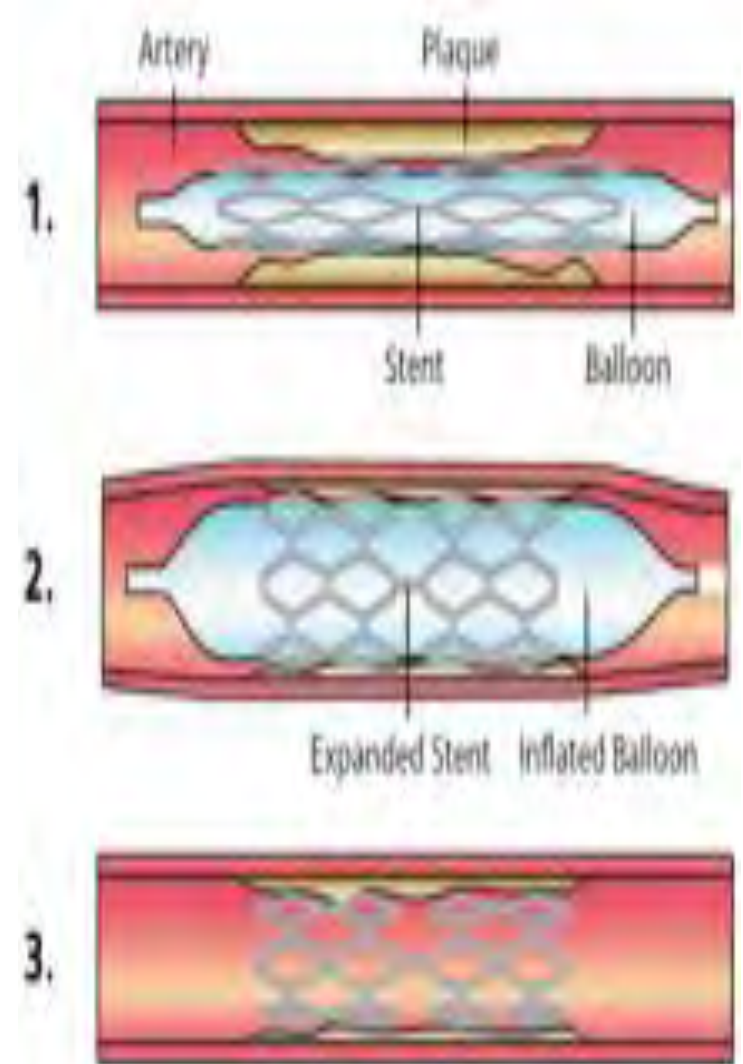
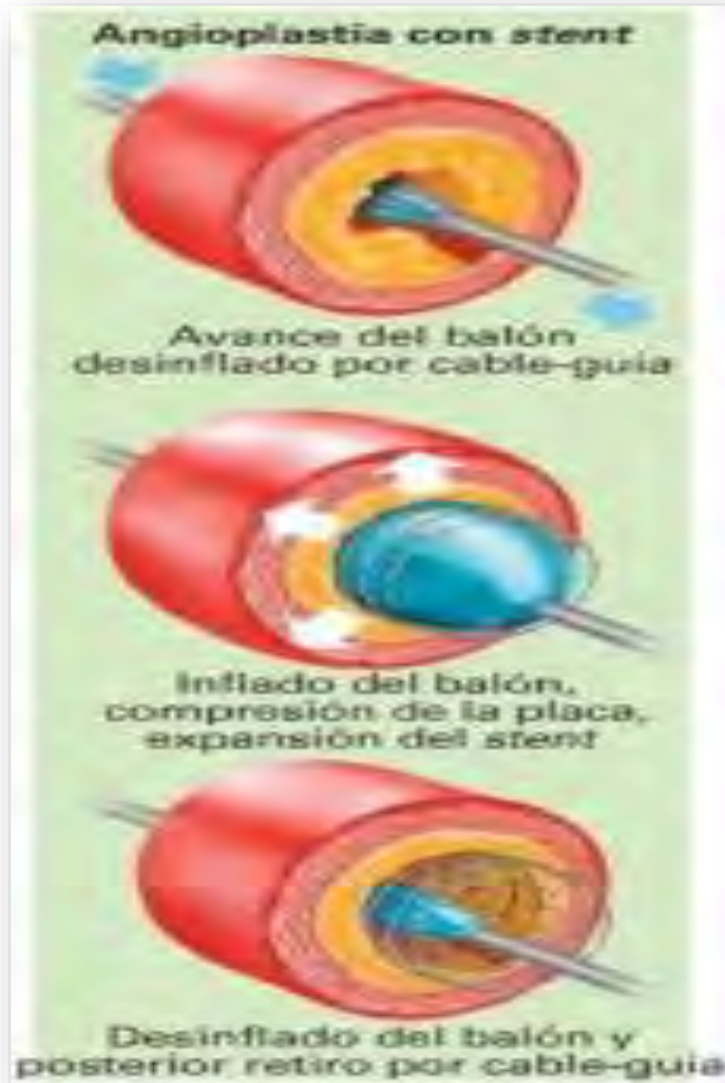
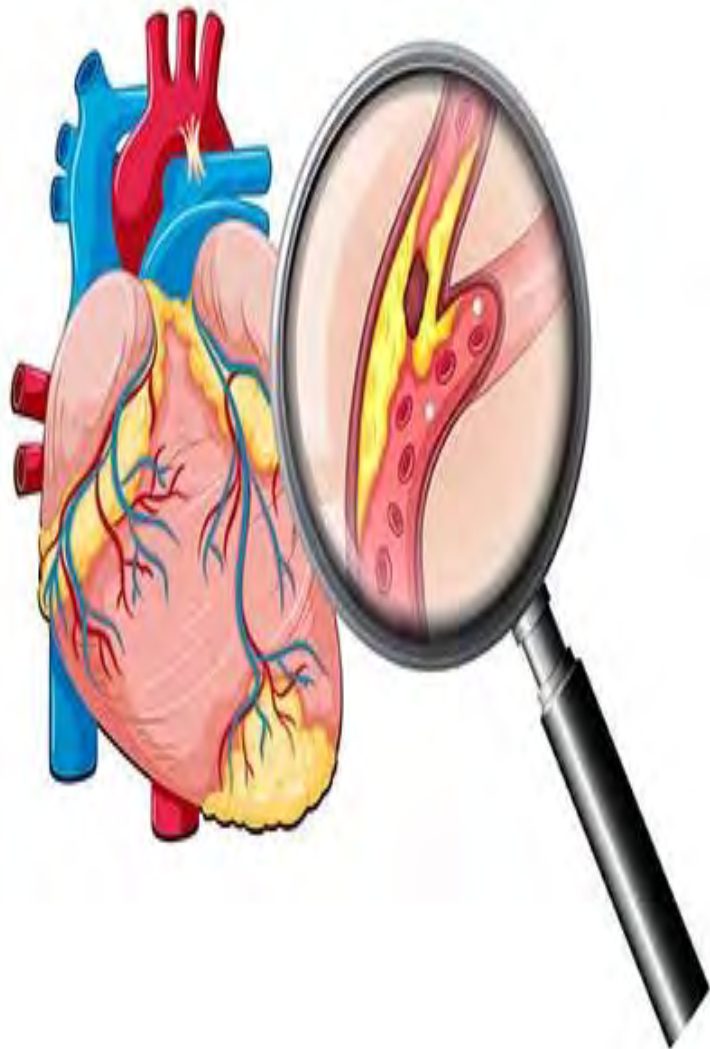
OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

María de las Mercedes Rodríguez Morales
Enfermera de Rehabilitación Cardíaca

CONOCER QUE HA PASADO Y PORQUÉ



QUE HAN HECHO Y PARA QUÉ

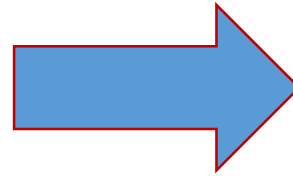
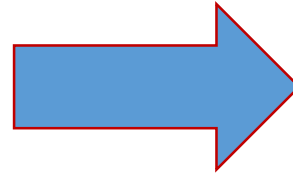


QUEDA POR HACER...



PREVENCION SECUNDARIA

**HÁBITOS DE VIDA: DIETA SANA Y EJERCICIO FÍSICO
MEJORAR EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO**



ADHERENCIA: CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO

♥ Tratamiento crónico

♥ Mejora los síntomas, la calidad de vida y el pronóstico



TRATAMIENTO

- Antiagregantes plaquetarios
- Fármacos para mejorar la función del corazón
- Fármacos para aliviar los síntomas
- Fármacos para control de los factores de riesgo: dislipemia, hipertensión, diabetes, etc



ANTIAGREGANTES PLAQUETARIOS



¿Cómo mejoran el corazón?

- Inhiben la activación y agregación de las plaquetas
- Previenen y evitan que se formen trombos

¿Qué efectos secundarios puede notar?

- Dolor de estomago, ardor, molestias intestinales
- Hematomas
- Sangrado menor: nasal, bucal, orina, heces
- Sangrado mayor: Hemorragia

Consejos básicos

Si experimenta alguno de estos síntomas, **“consultar”**



BETABLOQUEANTES



¿Cómo mejoran el corazón?

- Disminuyen la frecuencia cardiaca, para que el corazón trabaje más despacio y ahorre energía
- Bajan la tensión arterial
- Protegen de la angina de pecho

¿Qué efectos secundarios puede notar?

- Cansancio y mareo, que suele desaparecer en semanas
- Pulsaciones bajas e hipotensión arterial
- Sequedad de boca
- Frialdad de pies y manos
- Disfunción eréctil

Consejos básicos

Si experimenta alguno de estos síntomas, “**consultar**”



IECAS: INHIBIDORES DE LA ENZIMA CONVERTIDORA DE LA ANGIOTENSINA



¿Cómo mejoran el corazón?

- Bloquean los efectos de la hormona “angiotensina II”
- Relajan las arterias y disminuyen la tensión arterial
- Facilitan el trabajo al corazón para bombear la sangre



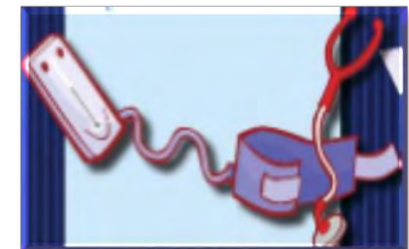
¿Qué efectos secundarios puede notar?

- Hipotensión excesiva (mareos o debilidad)
- Pueden aumentar el potasio en sangre
- Tos seca y persistente
- Disminución del deseo sexual



Consejos básicos

- Controles analíticos, programados por su médico
- Vigilar la tensión arterial
- En caso de hipotensión sintomática, **“consultar”**



ARA II: ANTAGONISTAS DE LOS RECEPTORES DE LA ANGIOTENSINA



¿Cómo mejoran el corazón?

- Bloquean el receptor de la hormona angiotensina II
- Relajan los vasos sanguíneos, para regular la tensión arterial
- Ayudan al corazón a bombear la sangre

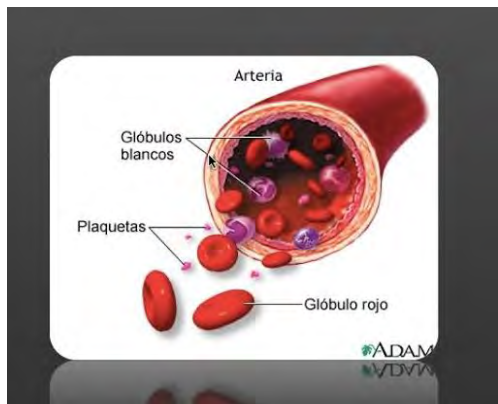
¿Qué efectos secundarios puede notar?

- Hipotensión excesiva (cansancio o mareo)
- Pueden aumentar la concentración de potasio en sangre

Consejos básicos

- Controles analíticos, programados por su médico
- Vigilar la tensión arterial
- En caso de hipotensión sintomática, **“consultar”**

VASODILATADORES



- Antagonistas del calcio (Amlodipino, Diltiazem, Verapamil)
- Nitratos (solinitrina, cafinitrina, vernies): pastillas, parches o spray

¿Cómo mejoran su corazón?

- Relajan el musculo liso vascular y dilatan las arterias
- Mejoran el flujo de sangre y oxígeno al corazón
- Son antihipertensivos y alivian los síntomas de angina de pecho

¿Qué efectos secundarios puede notar?

Calcioantagonistas		
Fármacos más usados		
DHP acción corta	DHP acción prolongada	Bradicardizantes
Nifedipino	Amlodipino Felodipino Nifedipino (formas de lib. retard)	Diltiazem Verapamilo

- Hipotensión
- Bradicardia
- Hinchazón de tobillos o pies
- Estreñimiento

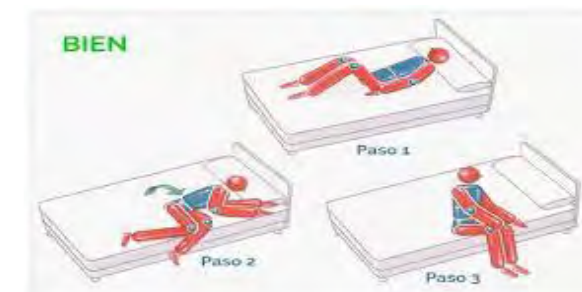


- Dolor de cabeza
- Hipotensión ortostática
- Quemazón en la lengua
- Parches pueden irritar la piel

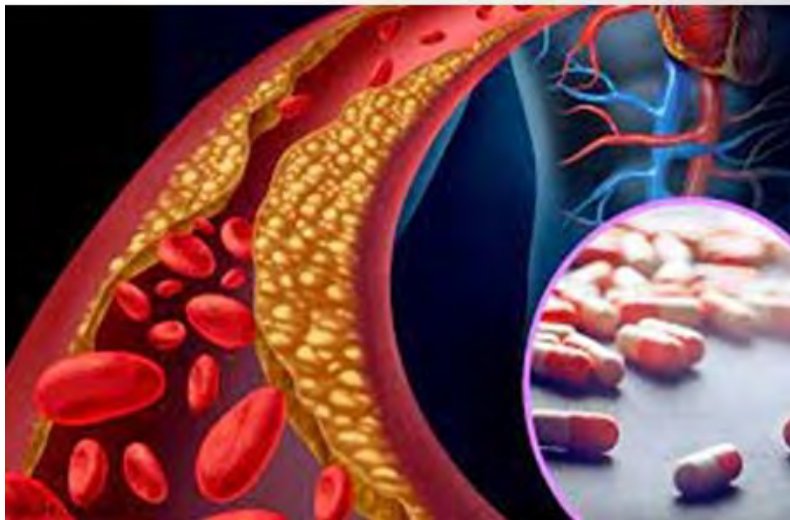


Consejos básicos

- Al levantarse de la cama, puede ser útil sacar las piernas fuera, sentarse y permanecer a un lado, al menos durante un minuto
- No incorporarse con rapidez, después de estar sentado o agachado



HIPOLIPEMIANTE: ESTATINAS



¿Cómo mejoran el corazón?

- Reducen el colesterol que produce el hígado y ayudan a eliminar el que circula en sangre
- Disminuyen la progresión de las estenosis
- Pueden prevenir y estabilizar las obstrucciones de las arterias

Tras un evento cardiaco:

- LDL (malo) < **55 mg/dl**
- Triglicéridos < **150mg/dl**

¿Qué efectos secundarios puede notar?

- Debilidad y dolores musculares o mialgias
- Malestar general, síntomas gastrointestinales, dolor de cabeza
- Excepcionalmente: afectación hepática

Consejos básicos

Dosis diaria con la cena o al acostarse (es más eficaz, ya que el colesterol se sintetiza por la noche)

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

SOBRE LA CALIDAD DE VIDA

- ♥ MEJORAR LA FUNCIÓN CARDIACA
- ♥ REDUCIR LOS SÍNTOMAS Y LA ISQUEMIA

SOBRE EL PRONÓSTICO

- ♥ PREVENIR LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD
- ♥ EVITAR LA MUERTE CARDIOVASCULAR PRECOZ

