



ADHCRO



QUÉ PUEDO HACER YO PARA MEJORAR MI ADHERENCIA COMO PACIENTE RESPONSABLE

01 septiembre 2019

La atención a las enfermedades crónicas está dejando atrás el modelo de paciente pasivo, para pasar a un paciente responsable cuya participación es clave en la adherencia al tratamiento.

Vivir con una enfermedad crónica exige muchos ajustes. El paciente tiene que aceptar su diagnóstico, asumir el tratamiento y, cada vez más, participar del proceso asistencial que le va a permitir una mayor calidad de vida.

Los pacientes crónicos no son ya sujetos pasivos. El binomio médico-paciente toma un papel destacado en el abordaje de las patologías crónicas. La relación tradicional entre el prestador de salud y el enfermo ha dado paso a otra situación donde hay una corresponsabilidad para lograr la adherencia al tratamiento¹.

En su nuevo papel, el enfermo crónico debe centrarse en las necesidades que trae consigo la enfermedad, en hacer un uso activo de los recursos de los que pueda disponer y en aprender a vivir con la enfermedad crónica.



CÓMO TOMAR LAS RIENDAS DE MI ENFERMEDAD

Ser un paciente responsable implica ser capaz de enfrentarse a la enfermedad de un modo activo, involucrándose en el control de la misma, lo que redundará en una mejor adherencia al tratamiento. Esto implica²:

- **Conocer las particularidades** de la enfermedad y los últimos avances con respecto a ella.
- **Utilizar los recursos sanitarios** de forma responsable y consciente.
- **Asumir un rol activo en el tratamiento.** El paciente debe conocer el nombre de los fármacos y de los principios activos que toma, saber qué debe hacer si hay algún fallo en la dosis (olvido, duplicación...), conocer qué efectos adversos pueden presentarse y cómo reaccionar en ese caso, adaptar el horario de las tomas a su rutina diaria, usar pastilleros individualizados o personalizados y utilizar sistemas que le ayuden a recordar la toma.
- **Ayudar a otros pacientes** con la propia experiencia o integrarse, si se quiere, en asociaciones de pacientes para compartir vivencias.

Además, el paciente activo es aquel que³:

- **Controla los principales factores de riesgo** de su enfermedad y sigue un estilo de vida saludable, adquiriendo y poniendo en práctica las pautas que le han recomendado en relación a su día a día.
- **Se corresponsabiliza de la enfermedad** para prevenir nuevos episodios o su empeoramiento.
- **Cumple la pauta de tratamiento.** prescrita por el médico y consensuada con él.
- **Pide ayuda en caso necesario.** La enfermedad crónica afecta, de manera clara, al ámbito emocional. El paciente debe solicitar ayuda psicológica si la precisa y apoyarse en asociaciones de pacientes para compartir "de igual a igual", pues se ha demostrado que esto ejerce un papel positivo en el curso de la enfermedad.
- **Toma un rol activo en la consulta.** Es importante prepararse antes de acudir al especialista, con un listado de preguntas importantes que hacer, que se pueden apuntar y llevar en papel. El paciente no debe salir de la consulta con ninguna duda, pidiendo que se le repita la información las veces que sean necesarias. Además, puede hablar con el médico acerca de los ajustes necesarios en el tratamiento, dependiendo de su estilo de vida, que más faciliten la adherencia al tratamiento.
- **Es sincero en la consulta.** Si no se ha seguido el tratamiento como debería, el paciente debe comunicarlo al médico para que este haga las variaciones o pueda valorar las causas de la no adherencia. No se debe actuar movido por el "síndrome de la bata blanca" (seguir la prescripción solo en los días próximos a la visita al médico).
- **Si es posible, acude a la consulta acompañado.** La información que se da en consulta es abundante y el enfermo puede estar bajo tensión o presión emocional. Por ello, siempre que sea posible, es aconsejable ir a las revisiones o a la consulta acompañado de otra persona.



PACIENTE ACTIVO

Los distintos sistemas autonómicos de salud han publicado recomendaciones para que el paciente crónico se sienta empoderado y logre aumentar su adherencia al tratamiento. Una de las más utilizadas es la de Osakidetza, del Servicio Vasco de Salud.

Estas son las pautas que propone al enfermo crónico para mejorar su adherencia al tratamiento.



• HAZTE UN PROPÓSITO.

Si debes cambiar tu estilo de vida porque te lo exige la enfermedad, márcate pequeñas metas. Conseguir retos más pequeños ayuda a proponer otros mayores. Elige algo concreto que quieras conseguir y responde a las preguntas: ¿qué me gustaría mejorar?, ¿cuánto tiempo puedo hacerlo?, ¿cuándo voy a hacerlo?, ¿con qué frecuencia lo voy a hacer? Así, en lugar de proponerte alimentarte mejor, el reto sería comer dos piezas de fruta al día durante una semana, a media mañana y a media tarde.

• MEJORA TU COMUNICACIÓN.

Busca información de tu enfermedad y expresa cómo te sientes, escucha al personal sanitario que tienes enfrente, pregunta tus dudas, prepárate antes de ir a las consultas y comparte con tus allegados las repercusiones de tu enfermedad.

• PIENSA EN POSITIVO.

Intenta cambiar las actitudes o ideas negativas por otras que sean positivas. Lo conseguirás identificando los pensamientos negativos, sustituyéndolos por otros positivos, que deberás repetirte, y volviendo sobre ellos cada vez que sea necesario, con paciencia. En lugar de: "Mi vida se ha acabado con esta enfermedad", puedes pensar: "Esta enfermedad es dura, pero estoy decidido a controlarla".

• APRENDE A RELAJARTE.

Hay muchos tipos y técnicas de relajación. Cualquiera de ellas que contribuya a relajar los músculos, rebajar el nivel de estrés, ansiedad y frustración es muy válida y beneficiosa.

• VISUALIZA TUS LOGROS.

Imagínate consiguiendo algo que te gustaría y piensa en ello con concentración. Es una forma de rebajar el malestar físico y sentir que puedes controlar tus objetivos. Por ejemplo, quieres ir a un viaje y una recaída no te lo hace posible, puedes imaginarte en ese lugar. De esta forma el estrés disminuye.

EN RESUMEN

El paciente crónico ya no se sitúa en una posición pasiva con respecto a su enfermedad, sino que se enfrenta a ella con un rol activo. Un nuevo papel que los distintos planes de abordaje a la cronicidad consideran y desarrollan para que el enfermo crónico disponga de una completa información sobre su patología. Así, el paciente se responsabiliza, junto al médico, de su tratamiento, sabe controlar los factores de riesgo, reconocer los síntomas de alarma, pide ayuda cuando la necesita y tiene su propio papel en la consulta del médico. Es un cambio de paradigma que, sin duda, influirá positivamente en el control de las enfermedades crónicas y en la mejora de la adherencia al tratamiento.



VIATRIS



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Grady P, Lucio L. El automanejo de las enfermedades crónicas: un método integral de atención. Am J PublicHealth. 2018;108 (Supl6): S437-S444.
2. Hospital Universitari General de Catalunya [Internet]. Adherencia al tratamiento. Consejos para un correcto cumplimiento terapéutico [consultado 28 de junio 2019]. Disponible en: <https://www.hgc.es/es/pacientes-visitantes/consejos-salud/farmacologia/adherencia-tratamiento>
3. Cardioalianza. Declaración de los pacientes cardiovasculares respecto a la adherencia terapéutica. 2018
4. Osakidetza [Internet]. Paciente activo [consultado 28 junio 2019]. Disponible en: https://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-ckpaes01/es/contenidos/informacion/osapa_escuela_salud/es_paciente/