



10. Pida sus medicamentos a su farmacia al menos de 3 a 4 días antes de que se terminen.



11. Cada vez que le receten una medicina nueva, pregunte:

- ✓ ¿Cuál es el nombre?
- ✓ ¿Por qué la estoy tomando?
- ✓ ¿Cuándo la debo tomar?
- ✓ ¿Cómo la debo tomar?
- ✓ ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de mi medicina? ¿Cómo los puedo evitar?
- ✓ ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis de mi medicina?

## Beneficio de la adherencia

- ✓ Mejor control de su enfermedad
- ✓ Disminuye riesgo de complicaciones y hospitalizaciones.



Este material educativo sirve de orientación al paciente. El mismo no pretende sustituir la consulta o evaluación de un profesional de la salud. Se recomienda consultar con un profesional de la salud sobre cualquier duda relacionada.

Información obtenida de:

- ✓ Dilla T, Valladares A, Liza L, et al. Adherencia y persistencia terapéutica: causas, consecuencias y estrategias de mejora. *Aten Primaria*. 2009;41(6):342–348
- ✓ Euskadi.eus[Internet] Adherencia al tratamiento farmacológico en patologías crónicas;[updated 2011; cited 2015 Sep 30]. Available from [http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime\\_infac/eu\\_miez/adjuntos/infac\\_v19\\_n1.pdf](http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac/eu_miez/adjuntos/infac_v19_n1.pdf)
- ✓ Pfizer. es[Internet] La adherencia al tratamiento: Cumplimiento y constancia para mejorar la calidad de vida;[updated 2015 Sep 29; cited 2015 Sep 30]. Available from [https://www.pfizer.es/salud/servicios/publicaciones/adherencia\\_tratamiento\\_cumplimiento\\_constancia\\_mejorar\\_calidad\\_vida.html#](https://www.pfizer.es/salud/servicios/publicaciones/adherencia_tratamiento_cumplimiento_constancia_mejorar_calidad_vida.html#)

## Adherencia a Medicamentos



### ¿Qué es adherencia?

- ✓ La adherencia es tomar sus medicamentos de acuerdo a las instrucciones que le dio su médico, con el propósito de mejorar su calidad de vida.
- ✓ Usted debe conocer sus condiciones y enfermedades y tomar decisiones al respecto de su tratamiento junto con sus proveedores de salud.

Preparado por: Eydia S. Barreto  
Erika M. Del Moral  
Candidatas a Grado Doctoral en Farmacia  
Revisado por: Dra. Frances Colón Pratts  
Octubre 2017

## ¿QUÉ NOS PUEDE LLEVAR A SER NO ADHERENTES?

1. Omisión (es no tomar su medicamento)
2. No tomar la dosis correcta.
3. No tomar la cantidad correcta (tomar más o menos de lo que fue indicado).
4. No tomarlo a la hora indicada.
5. Automedicación (se medica usted mismo sin supervisión de un proveedor de salud)

## ¿Cómo puedo mejorar mi adherencia?

1. Conocer el nombre, uso y dosis de sus medicinas.

Ejemplo: Esta medicina me ayuda a mantener la presión de la sangre en el rango deseado.



2. Utilizar un calendario con horarios y días que muestren cuándo debe tomarse cada medicamento

Domingo	Lunes	Martes
29 Tomar Medicamento del Corazón	30 Tomar Medicamento del Corazón	31 Tomar Medicamento del Corazón
5 Tomar Medicamento	6 Tomar Medicamento	7 Tomar Medicamento

3. Ordenar los medicamentos agrupando los que deben ser utilizados en la mañana, la tarde y la noche



4. Asocie la administración de su medicina con actividades de su rutina diaria, como por ejemplo:



Cuando come



Cuando se cepilla los dientes

5. Mantener sus medicamentos en un lugar visible y fuera del alcance de los niños y las mascotas.

6. Mantener una lista de sus medicinas en su billetera o en la cartera.

Medicamento/Dosis	Cantidad	Frecuencia	Condición
Metformin(Glucofage) 850mg	1 tableta	dos veces al día	Diabetes
Enalapril ( Vasotec) 20mg	1 tableta	dos veces al día	Alta Presión
Acetaminophen 500mg	1-2 tabletas	cada 4-6 horas	Dolor

7. Pedirle a un familiar que lo ayude con la administración de cada medicamento.



8. Aclarar las dudas y preguntas con el médico antes de salir de la consulta o cita médica.



9. Comprar todas sus medicinas en la misma farmacia.

