



## **V Día de la Adherencia e Información de Medicamentos** **15 de noviembre de 2014**

**La SEFH promueve una jornada, con el respaldo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, para animar a los ciudadanos a ser responsables de su salud**

### **LOS OLVIDOS Y EL ABANDONO, PRINCIPALES MOTIVOS DE FALTA DE ADHERENCIA A LOS TRATAMIENTOS**

- Tomar los medicamentos coincidiendo con alguna actividad rutinaria, usar el pastillero o alguna aplicación móvil, recursos que pueden ayudar a evitar estos descuidos
- Bajo el lema **[“Tu medicación. Tu salud. Tu vida”](#)** más de cien hospitales de toda España recuerdan a la población los riesgos de no tomar correctamente la medicación (**[VÍDEO DE LA CAMPAÑA](#)**)
- Las consecuencias, tanto de salud como económicas, pueden evitarse ayudando a los pacientes a entender qué están tomando y con qué finalidad

**Madrid, 13 de noviembre de 2014.-** Los olvidos y el abandono son los motivos más frecuentes de la falta de cumplimiento de los tratamientos. Una práctica que conlleva importantes riesgos para la salud de los pacientes como advierte la **doctora Olatz Ibarra**, coordinadora del Grupo de Adherencia Terapéutica-ADHEFAR de la SEFH. *“La falta de adherencia se traduce en un mal control de la enfermedad, y por consiguiente, en peores resultados en salud. Además, se aumenta el número de visitas a urgencias y, en consecuencia, se produce un incremento del gasto sanitario”*. Por el contrario, mejorar la adherencia conlleva incrementar la efectividad de los tratamientos.

Sin embargo, el incumplimiento o cumplimiento inadecuado es un problema cada vez más frecuente, por lo que la **Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH)** con el objetivo de animar a los ciudadanos a ser responsables de su salud organiza cada año el **[Día de la Adherencia e Información de Medicamentos](#)**, que este año celebra su quinta el próximo sábado 15 de noviembre bajo el lema **[Tu medicación. Tu salud. Tu vida](#)**. Una jornada de sensibilización, en la que participan **125 hospitales de toda España** que, con el respaldo del **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad** y con la colaboración de Janssen, Abbvie y Boehringer Ingelheim, recuerda a la población la importancia que tiene cumplir con el tratamiento prescrito e informarse sobre los medicamentos que se deben tomar.

En este sentido, el presidente de la SEFH, el **doctor José Luis Poveda**, insiste en que la educación es clave para abordar el problema. *“Si los pacientes no cuentan con una información adecuada sobre los medicamentos se corre el riesgo de que no lo cumplan. Por tanto, las consecuencias, tanto de salud como económicas, derivadas de un fracaso terapéutico pueden evitarse ayudando a los pacientes a entender qué están tomando y con qué finalidad”*.

*“En general, -advierte-, el paciente no comunica sus intenciones y el médico asume que sus pacientes son cumplidores”*. Aunque como sucede con los enfermos crónicos, la mitad no cumple el tratamiento prescrito. *“Sin duda, la polimedicación y los regímenes complejos no facilitan la adherencia. Por eso, para que un paciente tome la medicación debemos hacérselo fácil. En definitiva, se trata de adaptar el tratamiento a su realidad y facilitarle información suficiente para que lo siga correctamente”*, afirma la doctora Ibarra.

### Facilitar la toma del tratamiento

*“Un paciente informado es un paciente más responsable y más implicado en el cuidado de su salud. Eso supone un menor riesgo de falta de cumplimiento”*, afirma el doctor Poveda. Por tanto, una vez que se empieza un tratamiento es importante poner al alcance del paciente todas las herramientas disponibles para ayudarle en la toma de la medicación y estos son algunos sencillos consejos:

TU MEDICACIÓN. TU SALUD. TU VIDA. Consejos que te pueden ayudar en la toma de los medicamentos

- 

**1** Prepara los medicamentos que vas a tomar. **USA UN PASTILLERO.**  
Te recordará visualmente que tienes que tomar la medicación y en caso de duda puedes consultar si lo has tomado.
- 

**2** Aprovecha la tecnología. **UTILIZA ALARMAS,** mensajes y aplicaciones apps que te ayuden a recordar las tomas.
- 

**3** Toma tus medicamentos coincidiendo con alguna actividad rutinaria y diaria. **TOMA LA MEDICACIÓN A LA MISMA HORA,** asociado a una actividad diaria regular para no olvidarla. Por ejemplo, en alguna comida o cena, al entrar en casa, al acostarte...
- 

**4** Conserva siempre la medicación en el mismo sitio.  
Si tienes la medicación en un lugar accesible, será más fácil acordarte de tomarlo.
- 

**5** Déjate ayudar por alguien cercano. Te pueden recordar cuando tienes que tomar tu medicación.
- 

**6** Planifica tu tratamiento.  
Si tomas muchos medicamentos, puedes elaborar una tabla o planning con el orden, los horarios y las cantidades que debes tomar. Puedes ponerlo en algún sitio visible, como la nevera.

*“En cualquier caso”, asegura la doctora Ibarra, “somos conscientes de que no es suficiente con celebrar un Día, sino que debemos tener presente la importancia de la correcta adherencia a los tratamientos todo el año. Hay que transmitir al paciente que él es el protagonista de su salud y, por tanto, en sus manos está utilizar correctamente los medicamentos”*.

## **SEFH**

La Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH) es una organización científica, privada, activa y profesional, sin ánimo de lucro, dedicada a incrementar el estado del conocimiento sobre la farmacia hospitalaria y cuyas acciones buscan incrementar el uso adecuado y seguro de los medicamentos.

Para más información visite: [www.sefh.es](http://www.sefh.es)

**\*Para más información, Gabinete de Prensa de la SEFH: 91 787 03 00**