

"Adherencia terapéutica: Punto clave para tu salud"

Infografía elaborada por el grupo de trabajo de Adherencia y Cronicidad.

La adherencia terapéutica no solo hace referencia a la toma correcta de la medicación prescrita sino también al seguimiento de los consejos relacionados con la dieta o modificación de hábitos de vida.

1

¡Tu medicación está prescrita para un problema de salud!



Figura 1 Libre de derechos

¿Sabes para qué tomas tu medicación?

6

¡No solamente tomar la medicación es importante!



Figura 2 Libre de derechos

Hay que cuidar la alimentación y hacer ejercicio físico.

2

¡No te saltes tomas!



Figura 3 Libre de derechos

Sigue la PAUTA, toma la medicación a la/s hora/s indicada/s para obtener el máximo beneficio.

7

¡Continúa con tu tratamiento, aunque te encuentres mejor!



Figura 4 Libre de derechos

Cumple con su duración para alcanzar los objetivos terapéuticos.

3

¡Toma siempre la cantidad o DOSIS indicada!



Figura 5 Libre de derechos

Para que sea efectivo y seguro.

8

¡Los medicamentos pueden tener efectos secundarios! Si sospechas que te sientan mal...

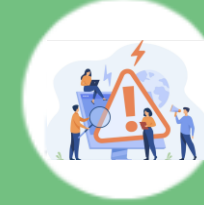


Figura 6 Libre de derechos

Antes de abandonarlo, consulta con tu profesional sanitario.

4

¡A todo el mundo se le puede olvidar la medicación!

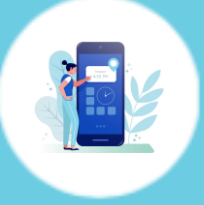


Figura 7 Libre de derechos

Hay trucos como las alarmas, rutinas diarias, apuntar en un calendario, SPD... que te pueden ser útil.

9

¡No olvides llevar tu medicación!



Figura 8 Libre de derechos

Si viajas o modificas tu rutina diaria.

5

¡En caso de olvido si no sabes que hacer!



Figura 9 Libre de derechos

Acude a tu farmacia de confianza.

10

¡Si no sabes cómo tomar el medicamento!



Figura 10 Libre de derechos

Sin alimentos para evitar interacciones y mejorar su absorción o con alimentos para evitar molestias digestivas... consulta con tu farmacéutic@.

¡Si tienes alguna dificultad con tu medicación participa activamente en las decisiones relacionadas con tu tratamiento para adaptarlo en lo posible a tus características personales y actividad diaria.



Figura 11 Libre de derechos

Recuerda participar en campañas sanitarias de prevención: vacunación, mamografías, screening... Previenen la enfermedad o ayudan a un diagnóstico precoz.

¡Practica un autocuidado responsable, y acude a las citas sanitarias!