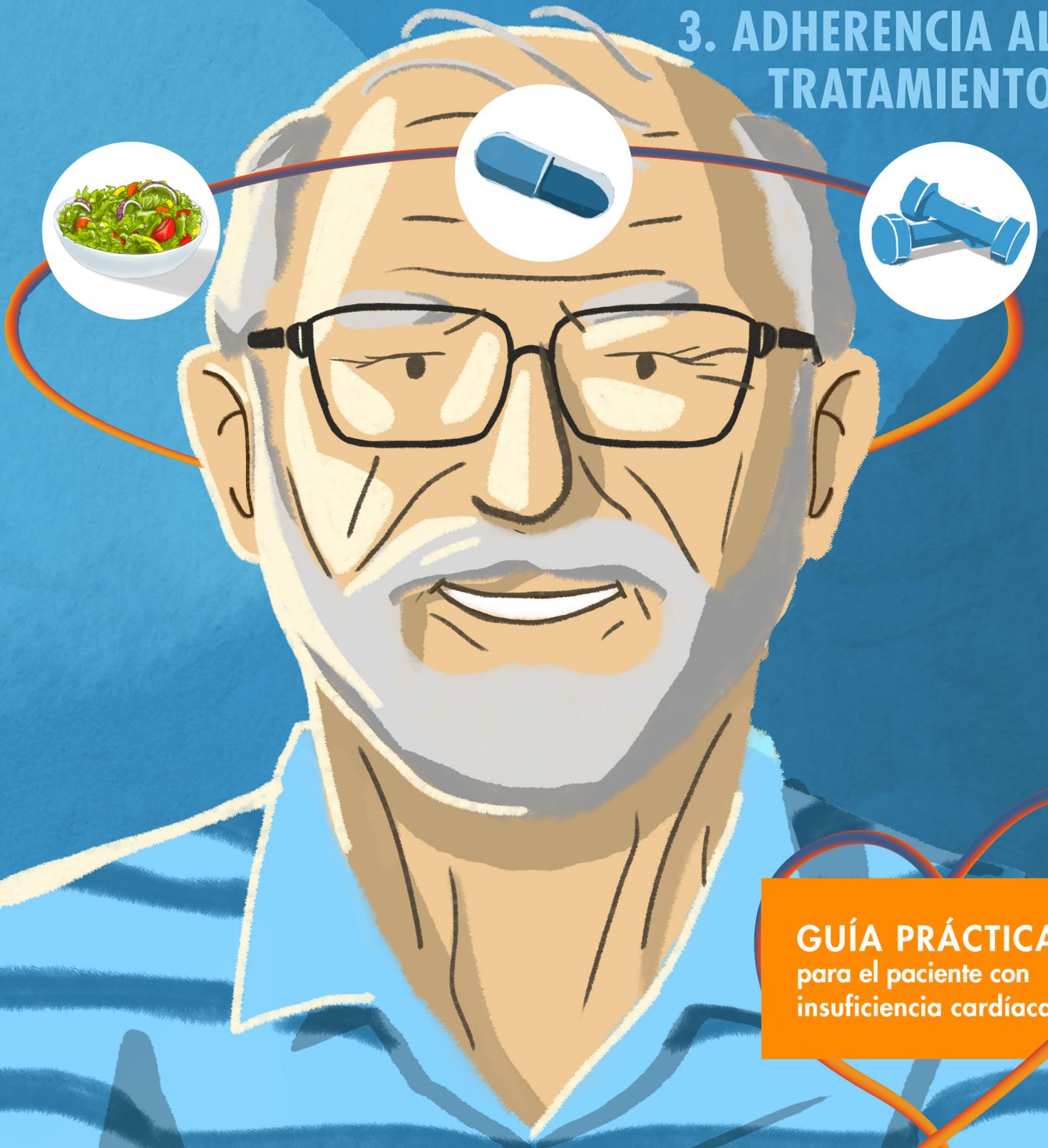


 NOVARTIS

SABERES DEL CORAZÓN

3. ADHERENCIA AL TRATAMIENTO



GUÍA PRÁCTICA
para el paciente con
insuficiencia cardíaca.

CAMBIAR PARA MEJORAR ¹

Las enfermedades crónicas como la insuficiencia cardíaca, requieren de un tratamiento prolongado (y a veces vitalicio) con medicación y cambios significativos en el estilo de vida.



RESPETA EL TRATAMIENTO ^{2, 3, 6}

La suspensión de la medicación y el incumplimiento de la dieta generan consecuencias importantes en la evolución de la enfermedad, siendo las causas más frecuentes de descompensación y hospitalización en pacientes con insuficiencia cardíaca.

Aproximadamente, un 40% de las hospitalizaciones por insuficiencia cardíaca se producen en pacientes que abandonaron la medicación o incumplieron la dieta.

Solamente, entre un 20% y 40% de los pacientes se adhiere en forma regular al tratamiento, logrando así una mayor sobrevida y una mejor calidad de vida.



TOMA LA MEDICACIÓN COMO EL MÉDICO LO INDICA ^{2, 4, 5, 6}

Muchas veces la medicación debe recibirse en más de un momento del día debido a la vida media de cada medicamento o a que de esta forma se disminuye la aparición de efectos indeseables. Es muy importante que respetes las dosis y tomas indicadas.

Si tienes problemas para tomar la medicación varias veces al día, consulta con tu médico para evaluar otras opciones con menor cantidad de tomas.

Si te sientes mal o notas que un medicamento genera efectos adversos, consulta inmediatamente a tu médico pero no suspendas el tratamiento. Hay medicamentos que te pueden hacer sentir mal al comienzo, pero luego te harán sentir mejor.



ORGANIZA TUS MEDICAMENTOS Y SUS HORARIOS ^{2, 3, 4, 5, 6}

Muchas veces puede resultar difícil recordar la toma de la medicación. Para no fallar, puedes seguir estos consejos:

1. Ten una lista con los medicamentos y horarios en un lugar fácil de ver como la puerta de la nevera o el gabinete del baño.
2. Organiza tu medicación en cajas para medicamentos divididas por días de la semana y horas del día.
3. Haz partícipe a tu familia o a las personas que te rodean para que te ayuden a recordar los momentos de toma de la medicación.
4. Puedes tener en un papel o en tu smartphone una lista para marcar los medicamentos luego de tomarlos.
5. Existen aplicaciones para celular gratuitas diseñadas para la toma de medicamentos que pueden serte de ayuda como Drugstars, Medisafe, RecuerdaMed y muchas más. Investiga.

Si olvidaste alguna dosis, nunca tomes doble dosis para enmendar el olvido. Si la próxima toma es en un horario alejado, o al día siguiente, toma el medicamento en cuanto recuerdes el olvido.





LLEVA LOS MEDICAMENTOS A DONDE VAYAS ^{4, 6}

Si planeas salir de casa ya sea de paseo, de compras o solo por un rato, no olvides llevar la medicación contigo. Podrías tener un imprevisto y no volver a tiempo para tomarla.

Aunque te sientas bien y ya no tengas síntomas como falta de aire o edemas, igual debes continuar recibiendo la medicación: tu cuerpo la necesita. Recuerda también que el tratamiento de la insuficiencia cardíaca consiste en cambios en el estilo de vida:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE SODIO Y EJERCICIO FÍSICO.

Estas cosas son igual de importantes que tomar la medicación.



Dieta



Medicación



Ejercicio



MANTÉN UN ROL ACTIVO EN TU ENFERMEDAD ^{1, 3, 6}

Es muy importante que comprendas la enfermedad que tienes y resuelvas tus dudas con tu médico tratante. La educación es un proceso continuo y no de una única consulta.

Recuerda que el tratamiento de la insuficiencia cardíaca es un trabajo en equipo, y es necesario que hagas tu parte y tengas un rol activo en el curso de tu enfermedad.

Nunca olvides que estás en un proceso crónico y el tratamiento consta de tres partes igual de importantes (dieta, medicación y ejercicio) que debes cumplir durante todo el curso de la enfermedad.





Novartis de Colombia S.A. - Calle 93B No.
16-31 - PBX 654-4444 - Bogotá, D.C.
Novartis Pharma, AG de Basilea, Suiza. ® =
Marca Registrada - Material dirigido al público
general - Cualquier información sobre
productos que no sean de Novartis se basa en
información disponible al momento de esta
presentación - Mayor información en el
Departamento Médico de Novartis S.A
Colombia: 6544444 o a través de:
informacion.cientifica@novartis.com
No se autoriza la grabación o toma de
fotografías del material y tampoco difusión
por medios no autorizados por Novartis.

Fecha de producción: Abril del 2021.
Código SAP: 6370835.
Número P3: AN2104220421.
Fecha de aprobación: 22/04/2021.

BIBLIOGRAFÍA

1. WHO Adherence to Long Term Therapies Project II. Global Adherence Interdisciplinary Network. Geneva: World Health Organization;2003.
2. Rojas Sánchez LZ, Echeverría Correa LE, Camargo Figuera FA. Adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico en pacientes con falla cardíaca. *Enfermería Global*. 2014;13:1-19.
3. Unverzagt S, Meyer G, Mittmann S, Samos F-A, Unverzagt M, Prondzinsky R. Improving Treatment Adherence in Heart Failure. *Deutsches Arzteblatt Online [Internet]*. 2016 Jun 24 [cited 2020 Aug 10]; Available from: <https://www.aerzteblatt.de/10.3238/arztebl.2016.0423>
4. Cheen MHH, Tan YZ, Oh LF, Wee HL, Thumboo J. Prevalence of and factors associated with primary medication non-adherence in chronic disease: A systematic review and meta-analysis. *Int J Clin Pract*. 2019 Jun;73(6):e13350.
5. Albert NM, Kozinn MJ. In-Hospital Initiation of Guideline-Directed Heart Failure Pharmacotherapy to Improve Long-Term Patient Adherence and Outcomes. *Critical Care Nurse*. 2018 Oct 1;38(5):16-24.
6. Ponikowski P, Voors AA, Anker SD, Bueno H, Cleland JGF, Coats AJS, et al. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) Developed with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. *Eur Heart J*. 2016 Jul 14;37(27):2129-200.