

# Paciente con olvidos en la toma de la medicación

## Calendario de cumplimiento de la medicación

La sección "Material para pacientes" es una propuesta del Grupo de Cumplimiento para que los médicos lo entreguen a sus pacientes. Nuestro objetivo fundamental con la promoción de materiales es mejorar el cumplimiento del tratamiento farmacológico y, por consiguiente, favorecer el control de la HTA.

Hay una serie de materiales que, mediante diferentes ensayos clínicos, han demostrado ser eficaces para mejorar el cumplimiento terapéutico, y son los que se proponen para su uso en la práctica clínica. Otros materiales que se consideran óptimos están en fase de estudio mediante ensayos clínicos.

Hay que recordar que los materiales son útiles cuando se usan en los mismos pacientes de forma continuada en el tiempo, y no como una estrategia de intervención aislada.

El calendario de cumplimiento de la medicación ha sido eficaz para mejorar el cumplimiento en distintos ensayos clínicos y con diferentes formatos. Actualmente, el Grupo estudia en un proyecto de investigación un formato de dicho calendario. En la figura 1 ofrecemos un calendario adaptado a nuestro medio, de fácil uso y que todos los pacientes pueden entender.

El calendario de cumplimiento tiene su mayor utilidad en aquellos pacientes cuya causa del incumplimiento

son los olvidos simples de tomar la medicación. Cabe recordar que frecuentemente los pacientes creen que toman la medicación a diario; sin embargo, muchos de ellos dejan de tomarla sin ser conscientes de ello.

En este calendario se recomienda al paciente que marque una cruz en el día de la semana que se encuentra tras tomar la medicación, y se le sugiere toda una serie de acciones en caso de presentar dificultades con la toma de la medicación.

En la página web del Grupo de Cumplimiento ([seh.lleha.org](http://seh.lleha.org)) puede encontrar el Calendario de Cumplimiento de la Medicación propuesta.

### INCUMPLIMIENTO POR OLVIDOS INVOLUNTARIOS. Estrategias propuestas para mejorar el cumplimiento

1. Asociar la toma de medicación con una actividad habitual diaria. Por ejemplo, aconsejar tomarla al sonar la alarma del despertador, al cepillarse los dientes o tras el desayuno.
2. Utilizar antihipertensivos en combinaciones fijas.
3. Usar el Calendario de Cumplimiento de la Medicación.
4. Antihipertensivos con blísters calendarios.
5. Alarmas que suenen a la hora programada para tomar la medicación; por ejemplo, la alarma del reloj habitual.
6. Uso de contenedores de medicación calendarizados.
7. Utilización de tarjetas de recuento de autocumplimiento de la medicación

### CALENDARIO DE CUMPLIMIENTO DE LA MEDICACIÓN

Este calendario le puede ayudar para que no olvide tomar la medicación para la tensión.

Olvidarse de tomar la pastilla sin darse cuenta es la causa más frecuente de que la tensión esté alta.

Tiene que marcar con una cruz (una vez que haya tomado las pastillas) en el día de la semana en que se encuentra.

Ponga la fecha de cada semana.

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO		LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
Semana 1								Semana 1							
Semana 2								Semana 2							
Semana 3								Semana 3							
Semana 4								Semana 4							
Semana 5								Semana 5							
Semana 6								Semana 6							
Semana 7								Semana 7							
Semana 8								Semana 8							
Semana 9								Semana 9							
Semana 10								Semana 10							

#### Consulte con su médico siempre que:

- Tenga dudas de cómo tomarla o note molestias al tomar la medicación.
- Le resulte difícil seguir el tratamiento o tenga muchos olvidos.
- Cuando decida abandonar el tratamiento por usted mismo.

**Aunque hayan pasado varias semanas desde que se toma el fármaco, la importancia del cumplimiento del tratamiento es la misma.**

**Aunque tenga su tensión arterial mejor que antes, no debe abandonar el tratamiento.**

**La tensión alta es una enfermedad crónica que precisa de tratamientos largos.**