

## LA ADHERENCIA TERAPÉUTICA

### ¿Por qué es importante seguir bien los tratamientos? La adherencia terapéutica

En los países desarrollados, y más concretamente en España, se viene observando un incremento de la esperanza de vida de la población tanto en hombres como en mujeres, y ocupamos el puesto nº 4 de un total de 182 países incluidos.

Desde los datos de comienzos del siglo XXI con esperanza de vida para varones de 75,94 años y para mujeres de 82,73 años (Media= 79,34 años) hasta los más recientes del pasado 2013 con 79, 99 años en hombres y 85,61 años en mujeres (Media=82,84 años) se evidencia una subida considerable de la expectativa de vida.

Esta mejora de la esperanza de vida se ha conseguido entre otros motivos por reducción en la mortalidad de la población achacable a avances médicos y tecnológicos, reducción de la mortalidad infantil, cambios en los estilos de vida y nutricionales, y accesibilidad a los sistemas sanitarios.

Las personas viven más tiempo y ello conlleva aparejado un incremento de las enfermedades crónicas (Hipertensión arterial, diabetes, dislipemias, arteriosclerosis, enfermedades neurológicas degenerativas, patología pulmonar crónica, artrosis, hepatitis crónica, ...).

En medicina, se conoce como enfermedades crónicas a las afecciones de larga duración (Duración mayor a seis meses) y por lo general, de progresión lenta. No existe una relación directa entre duración y gravedad.

Las enfermedades crónicas suponen un sufrimiento personal de quien las padece y, a la misma vez, incrementa los gastos en sanidad de todas las economías al aumentar las consultas sanitarias, pruebas diagnósticas, tratamientos farmacológicos, tratamientos rehabilitadores y gastos sociales en general.

La información correcta, la educación sanitaria, el seguimiento continuado y personalizado de estos pacientes por parte de los profesionales sanitarios (Medicina, enfermería, farmacia comunitaria, fisioterapia, trabajo social) y la adherencia terapéutica a las pautas recomendadas por parte de los pacientes suponen los 4 pilares básicos a conseguir para el mejor control de estas patologías crónicas.

La adherencia terapéutica es un aspecto fundamental a tener en cuenta y cuya importancia queda reflejada en la célebre frase de Charles Everet Koop, como experto en salud pública: «Los medicamentos no funcionan en aquellos pacientes que no los toman»>>.

### ¿Qué entendemos por Adherencia terapéutica?

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003) definió la adherencia terapéutica como «El grado en que el comportamiento de una persona —tomar el medicamento, seguir un régimen alimentario y ejecutar cambios del modo de vida— se corresponde con las recomendaciones acordadas de un prestador de asistencia sanitaria».

Con este concepto se busca a un paciente activo que aprenda a vivir con su enfermedad crónica, adecuadamente informado y con participación en la toma de decisiones sobre su salud y su enfermedad compartidas con el profesional sanitario que les atiende.

El profesional sanitario debe contar con la suficiente formación sobre adherencia terapéutica, actitudes positivas hacia la mejora en este problema y disponer del suficiente tiempo para la más correcta atención de sus pacientes. El trabajo en equipo, entendiéndolo como único propósito mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, haciendo

participar al máximo de perfiles profesionales y en acuerdo con dichos pacientes permitirá alcanzar cotas más satisfactorias en el control de patologías crónicas tan prevalentes como hipertensión arterial, tabaquismo, diabetes o dislipemias.

Sin embargo, si el paciente no toma la medicación los beneficios demostrados en los diferentes estudios no se traducirán en una disminución de la morbimortalidad de las enfermedades crónicas, y se detecta falta de adherencia del 50% ó superior en el tratamiento farmacológico en múltiples patologías y supera en 75% cuando se trata de seguir una dieta prescrita o algún cambio en los estilos de vida..

<<La adherencia deficiente al tratamiento de las enfermedades crónicas es un problema mundial de alarmante magnitud>>.

### **¿Qué factores y causas se relacionan con la adherencia terapéutica?**

Los factores que intervienen en el incumplimiento son diversos y pueden relacionarse con: características del paciente, características del médico, relación profesional sanitario-paciente, tipo de enfermedad y modelos de tratamiento.

Es fundamental una adecuada comunicación y mejor relación profesional sanitario-paciente-profesional sanitario, ya que estudios científicos revelan que un 60% de los pacientes entrevistados inmediatamente tras la visita del médico, habían entendido mal las indicaciones recibidas.

Respecto a las características del tipo de tratamiento tiene importancia informar adecuadamente de los posibles efectos secundarios con el firme propósito de minimizar al máximo su aparición, reducir la complejidad de los tratamientos y simplificar en todo lo posible las pautas terapéuticas.

El coste del tratamiento es otro factor a tener muy en cuenta, máxime en el momento económico y de cambios estructurales que nos ha tocado vivir, y no sólo el coste directo de los fármacos sino también tener en cuenta los costes indirecto que ocasionan el perder días de trabajo, tener que dejar a los hijos al cuidado de otras personas, desplazamientos innecesarios a los centros sanitarios, etc.

Las causas más frecuentes de falta de adherencia recogidas en infinidad de estudios de investigación son tan comunes como: olvidos simples en las tomas de medicación, desconocimiento de porqué debe tomarla, miedo a presentar efectos secundarios o aparición de reacciones adversas medicamentosas.

### **¿Cuáles son las repercusiones de la falta de adherencia terapéutica?**

Las consecuencias de la adherencia terapéutica deficiente a los tratamientos de las enfermedades crónicas a largo plazo son múltiples suponiendo malos resultados de salud y mayores costes sanitarios.

La eficacia/efectividad de los fármacos, demostrada en estudios de investigación de altísimo coste intelectual y económico, se ve comprometida al no tomarse adecuadamente por los pacientes.

La salud de la población atendida no se mejora con sería de esperar con la consiguiente repercusión en su calidad de vida y de la economía de la salud.

Con la deficiente adherencia terapéutica aumenta el uso injustificado de fármacos, mayor número de reacciones adversas a medicamentos, mayor número de eventos clínicos (Cardiovasculares, cerebrovasculares, descompensaciones diabéticas, dolores articulares,...), ingresos y reingresos hospitalarios, aumento de costes; y como

conclusión disminuye la eficacia/efectividad de las medidas terapéuticas y se incrementa la morbimortalidad de la población mundial.

## **Estrategias de mejora para la adherencia terapéutica**

Las intervenciones dirigidas a la adherencia terapéutica deben adaptarse a las exigencias particulares relacionadas con la enfermedad experimentada por el paciente. Para lograrlo, los sistemas sanitarios y los proveedores de asistencia sanitaria afrontar convenientemente los nuevos retos planteados por el incremento de la expectativa de vida de la población y deben contar con medios para evaluar con exactitud no solo la adherencia terapéutica, sino también los factores que la influyen.

No podemos finalizar el tema de la “Adherencia terapéutica y las enfermedades crónicas” sin un mensaje positivista ya que existen múltiples estrategias de mejora que han sido demostradas en estudios de investigación tanto a nivel nacional como mundial:

- Educación sanitaria individual sobre conocimientos de la enfermedad y el tratamiento prescrito y consejos escritos sobre la necesidad del cumplimiento.
- Una sesión grupal inicial de educación sanitaria y recordatorio postal de forma periódica.
- Recuerdos postales de tomar la medicación.
- Llamadas telefónicas automatizadas o realizadas por personal sanitario, con recordatorio de toma de la medicación.
- Tarjetas de control de la hipertensión arterial (HTA) o diabetes.
- Cuidados en el lugar de trabajo por personal sanitario, medicación horaria personalizada, automonitorización de la enfermedad y recompensas por buen cumplimiento y control de la enfermedad.
- Utilización de fármacos en asociación terapéutica y en monodosis.
- Automedicación domiciliaria de la presión arterial (AMPA).
- Entrevista motivacional fuera de la consulta a demanda.
- Consulta Programada.

Siempre tendremos en cuenta que <<La mejor estrategia es la combinación de diferentes estrategias>> y que <<La mejor estrategia individual es la simplificación del tratamiento>>.

La mejora de la adherencia terapéutica también aumenta la seguridad de los pacientes.

El paciente, a familia, la comunidad, las organizaciones de pacientes y los profesionales sanitarios son los factores clave para el éxito en la mejora de la adherencia terapéutica.

***Autores: Jacinto Espinosa García***

***Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria – Doctor en Medicina Universidad de Extremadura***

***Coordinador del G.T. de Adherencia Terapéutica e Inercia Clínica de SEMERGEN***

***C.S. Villanueva de la Serena Norte. Área Don Benito-Villanueva de la Serena***