



## ZERGATIK DA GARRANTZITSUA MEDIKAMENTUEKIKO ATXIKIDURA?

Batzuetan medikamentuak hartzeko zailtasunak ditugu:

- Zalantzak dauzkagu nola hartu.
- Ahaztu egiten zaigu.
- Kalte egiten digu.
- Ez dakigu zertarako hartzen dugun.
- Efectua ikusten ez dugunez, uste dugu ez dela beharrezkoa.
- Uste dugu ez dela egokia.
- Medikamentu gehiegi direla iruditzen zaigu...

**Medikazioarekiko atxikidura:** pazienteak osasun arloko profesionalarekin adostutako tratamenduari buruzko gomendioei jarraitzen dien maila da. Gomendio horiek ez jarraitzeak medikamentuekin lortu nahi den efektua ez lortzea eragin dezake.

■ **EGIAZTATU** beharrezko informazio guztia daukazula:

- Zer hartu eta zertarako
- Zenbat: sobre 1, 2 konprimatu, inhalazio 1, etab.
- Noiz: zer ordutan, egunean zenbat aldiz...
- Nola: baraurik, urdaila beteta...
- Zenbat denbora: 8 egun, 2 aste...

[Zure tratamendu aktiboaren orrian kontsulta dezakezu](#)



■ Medikamentuak **BEHAR BEZALA HARTZEKO**, hona hemen zenbait aukera:

- Hartu ohitura jakin bat: jatorduen aurretik medikamentuak mahai gainean ipini...
- Egutegian markatu, alarmak ipini edo abisuzko aplikazioak eduki mugikorrean ([Osakidetza Nire tratamendua App-a](#)).
- [Pilula-kaxen](#) erabilerari buruz galdetu farmazian.
- Gertuko pertsona bati laguntza eskatu.

Arrazoiren batengatik medikamentuak ez badituzu adostutako moduan hartzen, esaiozu zure osasun arloko profesionalari. Bestela, medikuak pentsa dezake zure tratamendua ez dela egokia, eta, beraz, aldatu egin dezake eta horrek zure osasuna arriskuan jarri dezake. Zuk emandako informazioari esker, irtenbiderik onena aurkituko duzue zuretzat.

**Bibliografia:**

- [Patologia kronikoen tratamendu farmakologikoarekiko atxikidura](#). INFAC. 2011;19(1):1-6.

**Egileak:** Iñigo Aizpurua, Teodoro Alonso, Rosa Añel, Begoña Belarra, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M<sup>a</sup> José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Itziar Ochoa, Corpus Peral, Isabel Porras eta Juan Uriarte.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ADHERENCIA A LA MEDICACIÓN?

A veces tenemos dificultades para tomar la medicación porque:

- Dudamos sobre cómo tomarla.
- Se nos olvida.
- Nos sienta mal.
- Desconocemos para qué la tomamos.
- No vemos el efecto y pensamos que es innecesaria.
- Creemos que no es adecuada.
- Nos parece que son demasiados medicamentos...

La **adherencia a la medicación** es el grado en que se siguen las recomendaciones acordadas con el o la profesional de la salud sobre el tratamiento. No seguirlas puede hacer que no se consiga el efecto deseado de los medicamentos.

■ **COMPRUEBA** que tienes toda la información que necesitas:

- Qué tomar y para qué
- Cuánto: 1 sobre, 2 comprimidos, 1 inhalación, etc.
- Cuándo: a qué hora, cuántas veces al día...
- Cómo: en ayunas, con el estómago lleno...
- Cuánto tiempo: 8 días, 2 semanas...

*Puedes consultarlo en tu [hoja de tratamiento activo](#)*



■ **PARA AYUDARTE** a tomar los medicamentos de forma correcta puedes:

- Seguir una rutina: colocar antes de las comidas los medicamentos encima de la mesa...
- Marcarlo en un calendario, poner alarmas o tener aplicaciones en el móvil de aviso ([App Mi tratamiento de Osakidetza](#)).
- Consultar en la farmacia el uso de [pastilleros](#).
- Pedir apoyo a una persona cercana.

Si por cualquier motivo no tomas la medicación de la manera acordada, informa a tu profesional de la salud. De lo contrario, tu médica o médico puede pensar que tu tratamiento no está siendo adecuado, por lo que podría modificarlo y esto puede suponer un riesgo para tu salud. Tu información os permitirá encontrar la mejor solución para ti.

#### Bibliografía:

- [Adherencia al tratamiento farmacológico en patologías crónicas](#), INFAC. 2011;19(1):1-6.

**Elaborado por:** Iñigo Aizpurua, Teodoro Alonso, Rosa Añel, Begoña Belarra, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Cancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M<sup>a</sup> José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Itziar Ochoa, Corpus Peral, Isabel Porras y Juan Uriarte.