Seguir bien tu tratamiento es cuidar de tu salud

Tomar la medicación adecuadamente ayuda a controlar mejor la enfermedad, reducir la aparición de brotes, prevenir complicaciones y mantener una mejor calidad de vida. Sin embargo, seguir un tratamiento no siempre es fácil. Es normal que, en algún momento, surjan dudas, preocupaciones o dificultades para tomar la medicación como se debería.

Tomar la medicación tal y como se acuerda con el equipo sanitario también forma parte del tratamiento

- Sigue el tratamiento tal y como has acordado con el equipo sanitario.
- Si tienes dificultades para tomar la medicación, no dudes en comunicarlo.
- No modifiques la dosis ni la forma de administración por tu cuenta.



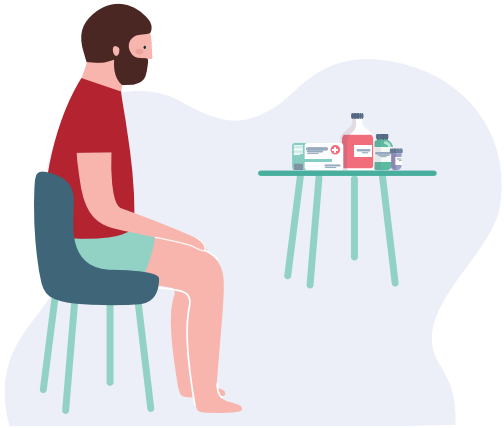


Seguir el tratamiento correctamente ayuda a controlar la enfermedad

- Mantén el tratamiento, aunque los beneficios no sean inmediatos.
- Acude a las revisiones programadas para valorar cómo está funcionando.
- Si notas cambios en tus síntomas, comunícalos al equipo sanitario.

Entender el tratamiento te ayuda a seguirlo mejor

- Pregunta cuando tengas dudas sobre tu tratamiento.
- Conoce el nombre de tus medicamentos y para qué sirve cada uno.
- Asegúrate de entender cómo y cuándo debes tomarlos.



Sentirse bien no significa que el tratamiento ya no sea necesario

- Encontrarte bien es una buena noticia y suele significar que los medicamentos están funcionando.
- Antes de hacer cualquier cambio en tu tratamiento, consulta siempre con el equipo sanitario.

Las dudas y preocupaciones son normales

- No te quedes con dudas sobre tu tratamiento.
- Si aparece algún efecto adverso, consulta antes de dejar de tomar la medicación.



Si el tratamiento te resulta complejo, es normal necesitar ayuda para seguirlo

- Si te resulta complicado seguir el tratamiento, pide ayuda cuanto antes.
- Si crees que puede ayudarte, comparte con una persona de confianza la información más importante sobre tu medicación.
- Habla con el equipo sanitario si tu tratamiento te resulta difícil de mantener.



Cuando tengas dudas sobre el tratamiento, compártelas con el equipo sanitario

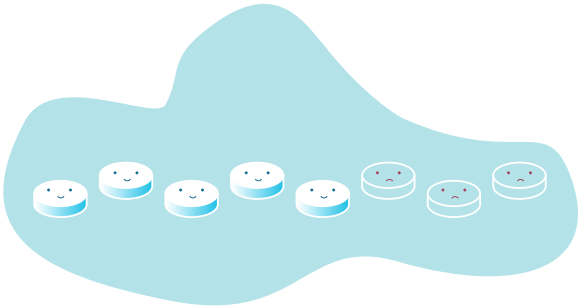
- Explica qué esperas del tratamiento y qué aspectos te preocupan más.
- Comenta cualquier duda o preocupación durante la consulta.
- Si has tenido dificultades para seguir el tratamiento, habla de ello con normalidad.
- Antes de introducir cualquier cambio en la medicación, consulta con el equipo sanitario.

Utilizar recursos o herramientas prácticas puede ayudarte a seguir el tratamiento

- Asocia la medicación a una rutina diaria y planifica con antelación los viajes o los cambios en tus horarios.
- Utiliza recordatorios como alarmas del móvil, aplicaciones o notas.
- Organiza la medicación con pastilleros.
- Lleva un listado de tu tratamiento y ponlo al día.



Seguir bien tu tratamiento es cuidar de tu salud



www.ser.es www.inforeuma.com

Sociedad Española de Reumatología