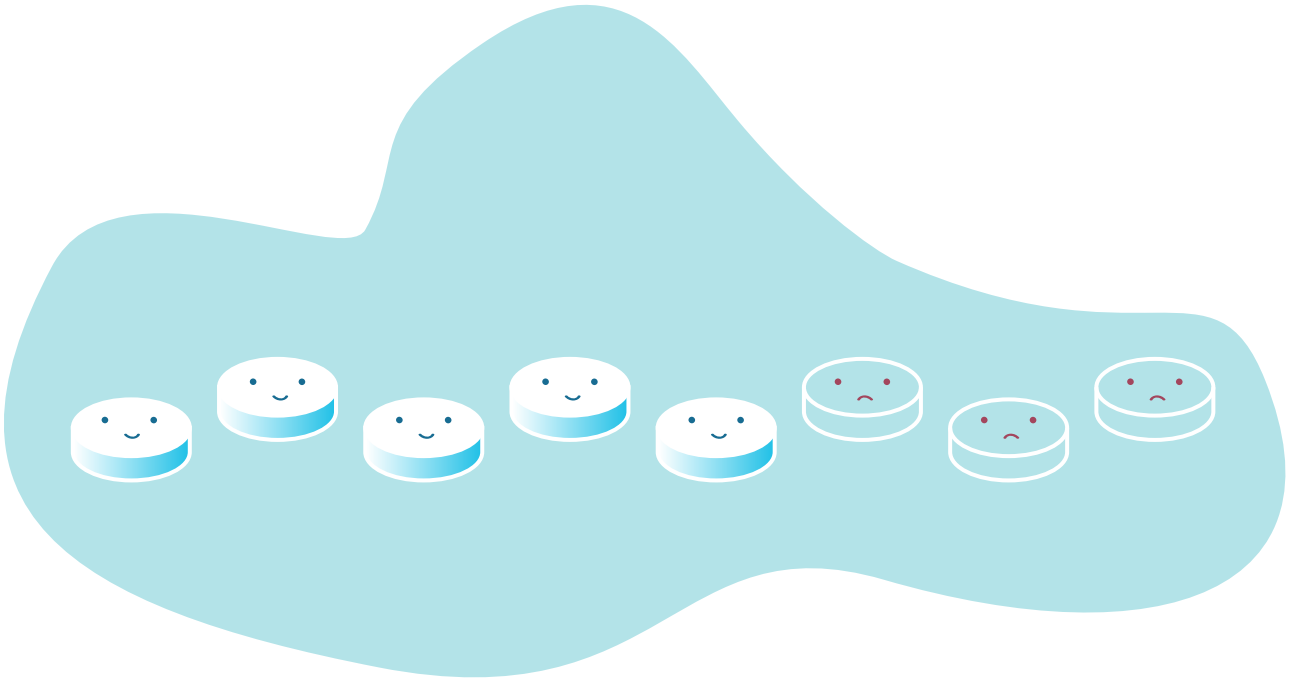
Seguir bien tu tratamiento es cuidar de tu salud



Información para el paciente

Información para los pacientes con enfermedades reumáticas, familiares y cuidadores

Sociedad Española de Reumatología

Seguir bien tu tratamiento es cuidar de tu salud

Información para el paciente

Información para los pacientes con enfermedades reumáticas, familiares y cuidadores

Sociedad Española de Reumatología

Esta información ha sido realizada por la Unidad de Investigación de la Sociedad Española de Reumatología (SER) y el Grupo Elaborador del Material SER sobre adherencia al tratamiento y estilos de vida saludables en enfermedades reumáticas. Está disponible en formato electrónico en la página Web de la SER: www.ser.es. En dicha página pueden consultarse, además, los documentos para profesionales clínicos y las revisiones de evidencia desarrolladas en el marco del proyecto.

Coordinación clínica
Dra. Natalia Mena Vázquez - Hospital Regional Universitario de Málaga
Miembros del grupo elaborador
Dra. Laura Cano García - Hospital Regional Universitario de Málaga
Dra. Chamaida Plasencia Rodríguez - Hospital Universitario La Paz, Madrid
Dr. Tarek Carlos Salman Monte - Hospital del Mar, Barcelona
Coordinación desde la UI de la SER
Aythami de Armas Castellano
Edición: Septiembre 2026
Ilustraciones: Álvaro Lobo Machín
Maquetación: Álvaro Lobo Machín
Edita: Unidad de Investigación (UI).
Sociedad Española de Reumatología
Marqués del Duero, 5, 1ª planta. 28001, Madrid. España
Agradecimientos: La Sociedad Española de Reumatología agradece a Alberto Álvarez Gallego, María Victoria Blázquez López e Isabel Chicón Fernández su participación en la revisión de este material. Sus comentarios y aportaciones desde la experiencia como pacientes han contribuido a que los contenidos sean más claros, cercanos y útiles para las personas con enfermedades reumáticas.

00
Índice

01 Presentación 06

02 ¿Por qué es importante seguir el tratamiento como se acuerda con el/la reumatólogo/a? 08

Tomar la medicación tal y como se acuerda con el equipo sanitario también forma parte del tratamiento 09
Seguir el tratamiento correctamente ayuda a controlar la enfermedad 10
Entender el tratamiento te ayuda a seguirlo mejor 11
Sentirse bien no significa que el tratamiento ya no sea necesario 12

03 Es normal que aparezcan dificultades 14

Las dudas y preocupaciones son normales 14
Si el tratamiento te resulta complejo, es normal necesitar ayuda para seguirlo 16

04 Hablar con el equipo sanitario puede ayudarte a seguir mejor el tratamiento 17

Cuando tengas dudas sobre el tratamiento, compártelas con el equipo sanitario 17

05 Utilizar recursos o herramientas prácticas puede ayudarte a seguir el tratamiento 19

06 Más información y recursos 21

01
Presentación

Esta información está dirigida a personas que tienen enfermedades reumáticas y toman medicamentos para su cuidado. Su objetivo es ayudar a entender por qué seguir el tratamiento tal y como se ha acordado con el equipo sanitario es una parte fundamental del cuidado de tu enfermedad.

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.

En estas páginas encontrarás información práctica para comprender mejor tu tratamiento, conocer algunos de los obstáculos más comunes que pueden aparecer y descubrir estrategias sencillas que pueden ayudarte a superarlos.

Este documento no sustituye las indicaciones de tu reumatólogo/a, del personal de enfermería ni del resto de profesionales que participan en tu atención. Su finalidad es complementar la información que recibes durante las consultas y ayudarte a cuidar mejor de tu salud.

La información que contiene se basa en la evidencia científica y en el consenso de profesionales sanitarios y pacientes que han participado en la elaboración de este material.

02
¿Por qué es importante seguir el tratamiento como se acuerda con el/la reumatólogo/a?

Las enfermedades reumáticas suelen requerir tratamientos durante periodos largos de tiempo, incluso cuando los síntomas mejoran o desaparecen. Esto puede hacer que surjan dudas o resulte más difícil mantener el tratamiento tal y como se había acordado.



Seguir el tratamiento no significa únicamente tomar la medicación. También implica conocer para qué sirve, entender cómo utilizarla correctamente y mantener una comunicación abierta con el equipo sanitario para resolver cualquier duda o dificultad que pueda aparecer.

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

Cada tratamiento se prescribe teniendo en cuenta tu enfermedad, tus necesidades y tus circunstancias personales. Por eso es importante seguir las indicaciones acordadas con el equipo sanitario y consultar antes de hacer cualquier cambio.

A veces puede resultar difícil mantener el tratamiento por olvidos, cambios en la rutina, preocupación por los efectos secundarios o por otros motivos. Estas situaciones pueden darse y se pueden solucionar. Lo más importante es comentarlas con el equipo sanitario para encontrar juntos la mejor solución.

En el día a día:

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

Seguir el tratamiento correctamente ayuda a controlar la enfermedad

El buen seguimiento del tratamiento se ha asociado con mejor control de la enfermedad, menos brotes, mejor calidad de vida y menor riesgo de daño irreversible. También puede ayudar a reducir complicaciones y visitas no previstas por empeoramiento de los síntomas.

Aunque para algunas enfermedades reumáticas puede haber periodos de poca actividad, o incluso de remisión, tomar la medicación según lo acordado ayuda a mantener ese control de la enfermedad y a reducir el riesgo de que vuelva a activarse.

Cada persona responde de forma diferente al tratamiento, por lo que es importante mantener un seguimiento y comentar y valorar los resultados del tratamiento junto con el equipo sanitario.



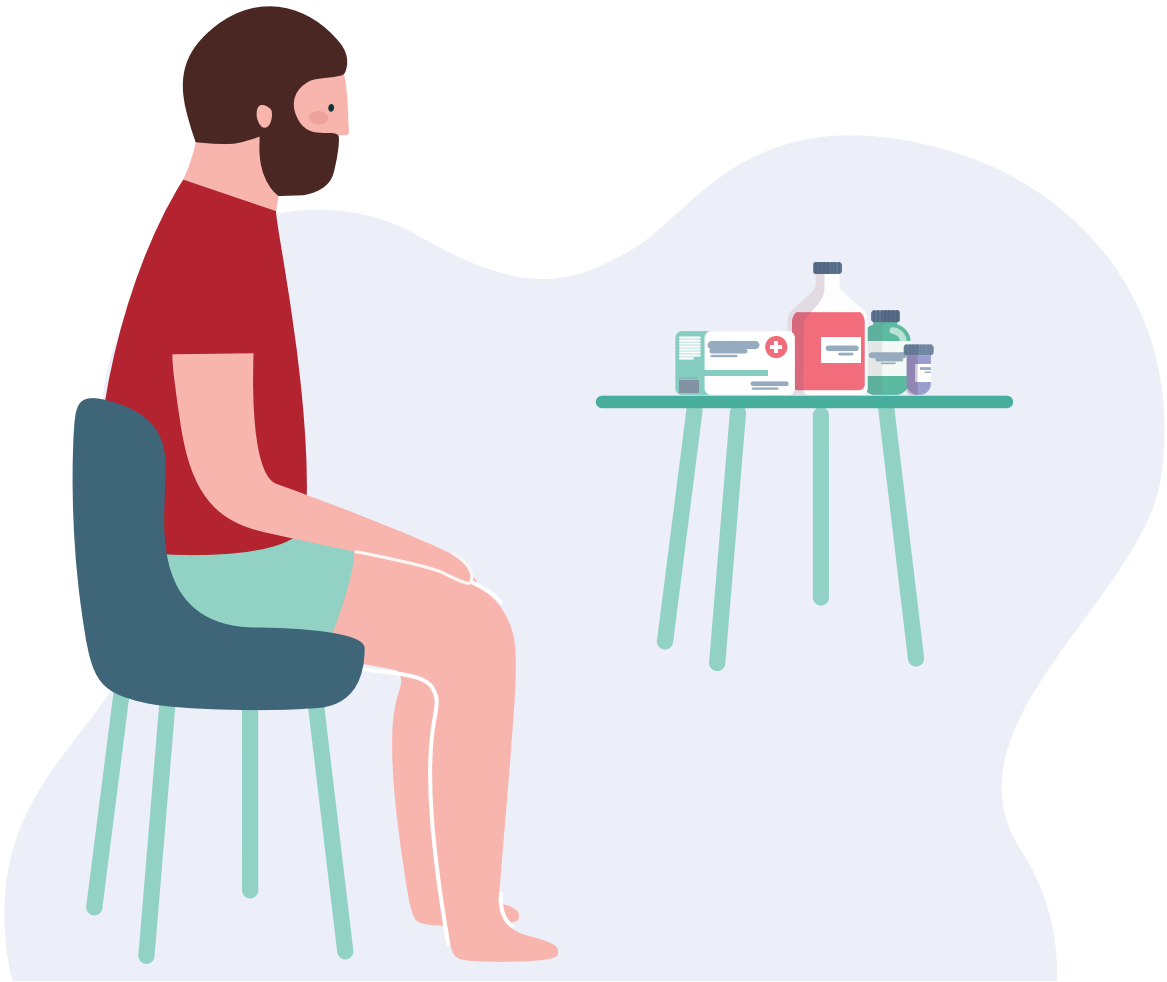
En el día a día:

- *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

Es importante conocer para qué sirve el tratamiento, cómo actúa y qué beneficios puedes esperar.

Comprender por qué tomas cada medicamento ayuda a afrontar con más seguridad las dudas que te puedan surgir. También te permite reconocer cuándo es importante consultar con el equipo sanitario y te ayuda a tener una participación más activa en las decisiones relacionadas con tu salud.



No hay preguntas poco importantes. Si algo no te queda claro, el equipo sanitario está para ayudarte.

En el día a día:

- *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

Aunque tus síntomas mejoren o desaparezcan, es importante que continúes el tratamiento según lo acordado con el equipo sanitario, ya que la mejora de los síntomas suele venir del uso adecuado del tratamiento. No suspendas ni modifiques la medicación por tu cuenta. Si tienes dudas o quieres hacer cambios, consúltalo antes.



Si consideras que podría ser adecuado reducir o suspender algún medicamento, habla primero con el equipo sanitario. En algunos casos es posible adaptar el tratamiento, pero esta decisión debe tomarse de forma conjunta y planificada.

En el día a día:

- *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.*

03
Es normal que aparezcan dificultades

Seguir un tratamiento durante meses o años no es sencillo. Es normal que, en algún momento, aparezcan dudas, preocupaciones o dificultades a la hora de tomar la medicación tal y como estaba previsto.

Esto puede deberse a muchos motivos, como el miedo a los efectos secundarios, los olvidos y los cambios en la rutina diaria, la dificultad para recordar varias tomas, viajes o problemas para administrar la medicación, entre otros.

Lo importante es saber que estas dificultades son frecuentes y que existen formas de hacerles frente. Hablar de ellas con el equipo sanitario permite encontrar soluciones.

Las dudas y preocupaciones son normales



Es normal que te preocupes por los efectos secundarios que pueda tener el tratamiento. Hablar abiertamente con el equipo sanitario ayuda a resolver estas preocupaciones. Es importante conocer los principales efectos secundarios de la medicación y cuándo consultar por ellos antes que dejar de tomar por tu cuenta el tratamiento.

La mejor forma de resolver estas dudas es hablar con el equipo sanitario. Compartir tus dudas

permite que el equipo pueda darte información fiable y podáis tomar decisiones de forma conjunta, evitando cambios que puedan perjudicar el control de la enfermedad.



En el día a día:

- *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

Puedes contar con la ayuda del equipo sanitario o con una persona de confianza para organizar la medicación y resolver dudas. Pedir ayuda facilita que el tratamiento se adapte mejor a tu vida diaria.

Para poder ayudarte cuando lo necesites, las personas de confianza que te ayudan con el cuidado de la enfermedad deberían conocer los fármacos que tomas, cómo se toman, sus beneficios y sus posibles efectos secundarios.



Necesitar ayuda no significa que estés haciendo algo mal. En ocasiones, pequeños cambios o el apoyo de otra persona pueden facilitar mucho el buen seguimiento del tratamiento.

Si el tratamiento te resulta difícil de seguir por cualquier motivo, coméntalo con el equipo sanitario. Puede que haya alternativas que se adapten mejor a tus necesidades.

En el día a día:

- *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.*

04
Hablar con el equipo sanitario puede ayudarte a seguir mejor el tratamiento

El tratamiento no consiste solo en tomar la medicación. También implica mantener una comunicación abierta con los profesionales sanitarios que te atienden, compartir tus preocupaciones y tomar decisiones de forma conjunta.

Ninguna duda es demasiado pequeña ni ningún problema es poco importante cuando puede afectar al seguimiento del tratamiento. Hablar de ello permite adaptar las recomendaciones a tu situación y encontrar soluciones que faciliten el cuidado de tu enfermedad.

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

Una comunicación abierta y de confianza con el equipo sanitario y las personas que te ayudan a cuidar de tu salud permite resolver dudas, adaptar tu tratamiento y mejorar su seguimiento.

El plan terapéutico debe construirse de forma conjunta entre tú y el equipo sanitario. Compartir qué esperas del tratamiento y explicar qué dificultades encuentras para seguirlo ayudará a que las decisiones se adapten mejor a tu situación.

En ocasiones puede resultar difícil expresar preocupaciones sobre el tratamiento, como reconocer que has olvidado tomar algunas dosis o comentar que la medicación te resulta complicada de seguir. Sin embargo, compartir esta información es muy importante para que el equipo sanitario pueda entender tu situación y ayudarte.

Cuanta más información tenga el equipo sanitario sobre cómo estás llevando el tratamiento, más fácil será encontrar opciones que se adapten mejor a tus necesidades.



En el día a día:

- *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.*

05
Utilizar recursos o herramientas prácticas puede ayudarte a seguir el tratamiento

Recursos como calendarios, sistemas de recordatorio, aplicaciones móviles o pastilleros pueden facilitar la organización y ayudar a recordar la toma de la medicación.

Si tu tratamiento incluye varios medicamentos o diferentes horarios de administración, planificar la medicación con antelación puede ayudar a que no te olvides de tomarla.

Existen varias herramientas que pueden resultar útiles. Puedes elegir las que mejor se adapten a ti y a tu forma de organizarte.

Algunas ideas que pueden ayudarte son:

Asocia la medicación a una rutina diaria y planifica con antelación los viajes o los cambios en tus horarios

Asociar la toma de la medicación a una rutina diaria, respetando las indicaciones sobre cómo y cuándo tomarla, puede facilitar que se convierta en un hábito.

Si vas a viajar o prevés cambios importantes en tus horarios, prepara la medicación con tiempo suficiente para evitar olvidos.

Utiliza recordatorios

Las alarmas del móvil, algunas aplicaciones o las notas pueden ayudarte a recordar la toma de medicamentos.

Organiza la medicación

Los pastilleros semanales o mensuales permiten preparar la medicación con antelación y comprobar fácilmente si ya la has tomado. Consulta con el equipo sanitario si tu medicación puede guardarse en pastilleros.

Lleva un listado de tu tratamiento y ponlo al día

Anota el nombre de los medicamentos, la dosis y cómo debes tomarlos. Esto es muy útil durante las consultas, cuando acudes a otro profesional sanitario o si surge una urgencia.



06
Más información y recursos

Si necesitas más información sobre tu enfermedad o sobre el tratamiento, consulta siempre fuentes de información fiables y contrastadas. Recuerda que la información de Internet y las redes sociales puede ser incompleta o no estar adaptada a tu situación personal.



Ante cualquier duda sobre tu tratamiento, consulta con tu reumatólogo/a, el personal de enfermería o el resto de profesionales sanitarios que participan en tu atención. Ellos podrán orientarte y ayudarte a tomar decisiones de forma segura.

También puedes consultar los recursos para pacientes de la Sociedad Española de Reumatología (SER), donde encontrarás información práctica y actualizada sobre las enfermedades reumáticas y su tratamiento.

InfoReuma
https://inforeuma.com/

Sociedad Española de Reumatología (SER)
https://www.ser.es/

Seguir bien tu tratamiento es cuidar de tu salud

Información para pacientes, familiares y cuidadores sobre adherencia al tratamiento en enfermedades reumáticas

Seguir el tratamiento tal y como lo has acordado con el equipo sanitario es una parte importante del cuidado de tu enfermedad. Es normal que, en algún momento, aparezcan dudas, preocupaciones o dificultades para hacerlo.

Este material te ayuda a entender mejor tu tratamiento y a encontrar formas sencillas de seguirlo. No te quedes con dudas, compártelas con el equipo sanitario y buscad juntos las soluciones que mejor se adapten a tu día a día.

Disponible en: www.ser.es
www.inforeuma.com

Sociedad Española de Reumatología
Fundación Española de Reumatología