



DECÁLOGO DE ADHERENCIA EN VH DESDE LA VISIÓN DEL PACIENTE

RECOMENDACIONES PARA EL PROFESIONAL SANITARIO

Este **decálogo** reúne una serie de consejos que pueden ayudarte en la atención al paciente con síntomas de VH para **mejorar su adherencia** tanto con las recomendaciones sobre hábitos saludables como con el tratamiento farmacológico.

Para su elaboración se ha tenido en cuenta tanto la literatura científica publicada sobre factores asociados a la adherencia como la visión de los profesionales sanitarios* y la visión de los pacientes. El resultado final ha sido validado por ambas partes. Los consejos del decálogo están clasificados en **cuatro dimensiones**, como verás a continuación identificados por los diferentes colores.

Esperamos que sea de gran utilidad en tu día a día. ¡Adelante, descubre cómo mejorar la **salud** y la **calidad de vida** de tus pacientes!



CON LA COLABORACIÓN DE*



- Dra. Soraya Hijazi Vega (Servicio Rehabilitación - H. Univ. de Albacete)
- Dr. César Rodrigo Conde (Servicio Ginecología - H. Univ. Miguel Servet, Zaragoza)
- Dr. Jose Miguel Gómez de Vicente (Servicio Urología - H. Univ. de Getafe, Madrid)
- Dr. Higinio Flores Tirado (Médico Atención Primaria en Málaga y Presidente de SEMG Andalucía)



DECÁLOGO DE ADHERENCIA EN VH DESDE LA VISIÓN DEL PACIENTE

RECOMENDACIONES PARA EL PROFESIONAL SANITARIO

Comunica con comprensión

1

La comunicación es clave para la adherencia al tratamiento de la VH. Aunque el tiempo que tengas con tu paciente sea breve, recuerda que necesitan información sobre su patología. Abandona la inercia paternalista e informa a tus pacientes con un lenguaje que sea fácil de entender por tus pacientes. **¡Cada palabra es un paso hacia su bienestar!**

La confianza es uno de los pilares fundamentales para la adherencia. Aborda las dudas de tus pacientes con empatía y claridad. Tienen que sentir que le estás prestando toda tu atención (escucha activa, contacto visual). Explica los motivos de tus decisiones y de la posible falta de eficacia o cambios que pueda surgir durante el tratamiento. Al construir una relación sólida, fortalecerás su confianza en ti.

Comunicación clara, la llave de la confianza

2

Adiós al miedo a preguntar

3

Crear un ambiente abierto y acogedor en la consulta le permite al paciente superar el miedo a preguntar. **Alienta a tus pacientes** a expresar sus dudas y preocupaciones, incluso a traer las preguntas apuntadas desde casa para que no se olviden de nada. **Toma decisiones compartidas con el paciente.** Al hacerlo, promueves una mejor comprensión y compromiso con el tratamiento.

La falta de conocimiento sobre la VH puede afectar a la adherencia. Proporciona información clara y completa sobre la VH y sus síntomas en las primeras consultas. Es importante que el paciente sepa que es una patología crónica. Dirige a tus pacientes hacia fuentes de información fiables y facilita materiales sencillos. Aborda el estigma asociado a la VH para normalizar el diálogo. **¡Tu compromiso en la educación de tu paciente sobre VH es fundamental!**

Educa en patología

4

Compromete al paciente con su tratamiento

5

Explica claramente el tratamiento: qué es, cómo actúa, sus beneficios y posibles efectos adversos. Destaca las consecuencias de no tomarlo correctamente. **Al educar** en el tratamiento, disipas dudas y **fomentas la adherencia.**

Aborda sus preocupaciones sobre efectos secundarios e interacciones en el tratamiento: **habla con tus pacientes para resolver sus dudas y brindarles orientación.** En pacientes complejos es fundamental la comunicación entre las diferentes especialidades, así como la revisión farmacológica adecuada de los fármacos que toma el paciente.

Mitiga posibles riesgos

6

Fomenta la rutina del éxito

7

Mantener una rutina en la toma de la medicación **es determinante**, ayuda a tus pacientes a recordar las tomas de sus dosis, por ejemplo, mediante la recomendación de herramientas de organización como alarmas o calendarios. En pacientes polimedicados es importante que sepan reconocer cada uno de sus fármacos y no darles más valor a unos que a otros. **¡La organización es fundamental!**

Comparte con tus pacientes información sobre **asociaciones de pacientes** relacionadas con la VH y de como éstas **pueden ser de ayuda** para superar el estigma, vergüenza o miedo al juicio. Anima a compartir experiencias con personas que tienen sus mismos problemas. Colabora con estas asociaciones directamente para darles más recursos. **¡Hazles ver que no están solos!**

Da a conocer las asociaciones de pacientes

8

Renueva su compromiso

9

Reconoce el cansancio y el hartazgo como obstáculos y ofréceles energía renovada. **Periódicamente recuerda mensajes claves** sobre la VH y su tratamiento y refuerza la importancia de la adherencia. Relaciona los cambios de estilo de vida en el paciente con su repercusión en el tratamiento. **Fortalece el vínculo médico-paciente, haz que no pierda interés y celebra cada avance juntos.**

Rompe el ciclo de la normalización de la enfermedad. Haz ver a tus pacientes que los síntomas que tienen no son "normales" o no están asociados a la edad y que con un tratamiento adecuado podrían mejorar, la adherencia al tratamiento contribuye a la mejora de su calidad de vida. **Para aquellos pacientes que no encuentran su tratamiento eficaz, desarrolla estrategias personalizadas.**

Desafía la normalización de la enfermedad

10