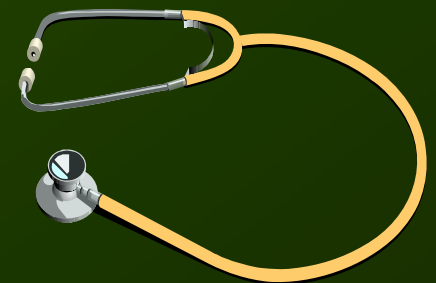


MODULO EDUCATIVO III

TRATAMIENTO Y CUMPLIMIENTO



TRATAMIENTO Y CUMPLIMIENTO

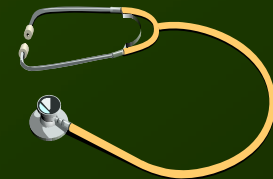
Tratamiento farmacológico

Recomendaciones generales

¿ Se olvida tomar las pastillas ?

Creencia sobre la toma de pastillas

Discusión en grupo



1 - Tratamiento farmacológico

En algunos casos no resulta suficiente con las medidas higiénico dietéticas y tendrá que tomar pastillas para controlar su tensión arterial

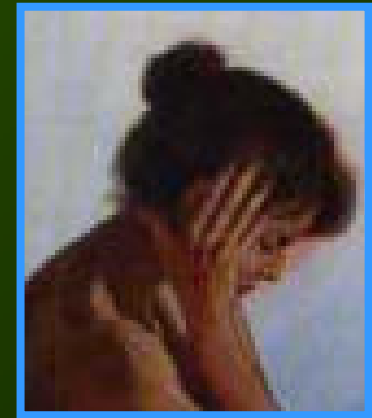


El médico elegirá los medicamentos más apropiados para usted.

No todas las personas tienen el mismo grado de hipertensión ni responden de la misma forma al tratamiento

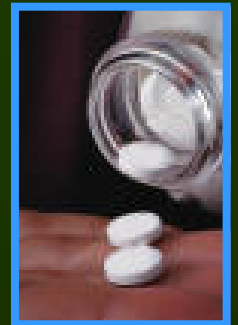


Los medicamentos
antihipertensivos más utilizados
en algunos casos pueden
producir efectos secundarios, si
esto ocurre debe acudir a su
médico



2- Recomendaciones generales

El tratamiento de la hipertensión con medicamentos debe ser *continuo*. Aunque la presión se reduzca a valores normales y usted se encuentre bien *debe seguir el tratamiento*



Si la presión estuviera, según su opinión, demasiado baja, consulte con su médico.

Espere su consejo, y en ningún caso deje de tomar o disminuir la dosis de medicación por su cuenta



El tomar medicamentos no significa que pueda omitir otras medidas de tratamiento como la dieta, el ejercicio...

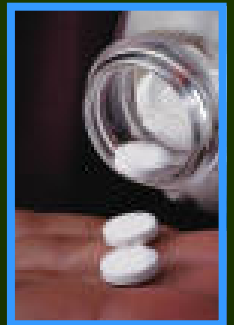
El cumplimiento adecuado de estas normas facilitará un tratamiento más simple y menos molesto



3-¿ Se le olvida tomar las pastillas?

Tomar medicamentos de forma continuada durante toda la vida es difícil.

Es muy fácil olvidarse de tomar las pastillas cada día, o no acordarse si se las ha tomado o no.



Trucos para evitar olvidos

Emparejar la toma de medicamentos con conductas concretas:

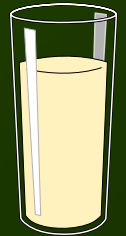
Desayuno



Lavado de dientes



Toma de un vaso de agua



Trucos para evitar olvidos

Guardar los medicamentos en un sitio accesible y cercano a nuestros movimientos rutinarios

Por ejemplo: guardar las pastillas al lado de la sacarina o el azúcar que utilizamos para desayunar



Trucos para evitar olvidos

Poner un cartel de recordatorio de toma de la medicación en un lugar visible de la casa, por ejemplo en el frigorífico



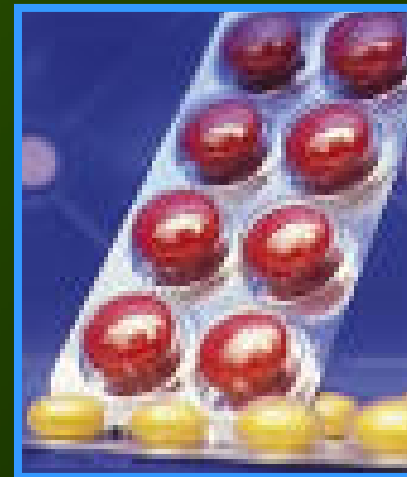
Trucos para evitar olvidos

Apuntar en el calendario con una cruz cuando se ha tomado la pastilla



Trucos para evitar olvidos

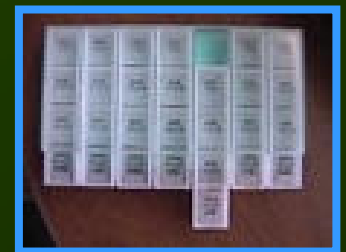
Apuntar detrás de las pastillas,
la fecha y la hora de toma de
las mismas



Trucos para evitar olvidos

Utilizar pastilleros que nos valen para toda la semana.

Colocar las pastillas correspondientes a toda la semana el domingo por la noche



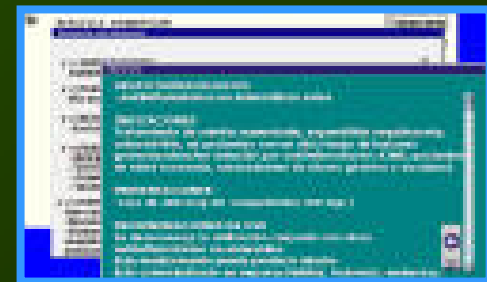
Trucos para evitar olvidos

Tener una especial precaución cuando hacemos actividades que se salen de nuestra rutina, habitual, poner en marcha estrategias preventivas como dejar un paquete de pastillas en el bolso...



Trucos para evitar olvidos

Pedir por escrito las instrucciones, no confiando en la memoria que suele jugar malas pasadas



4-creencias sobre la toma de pastillas

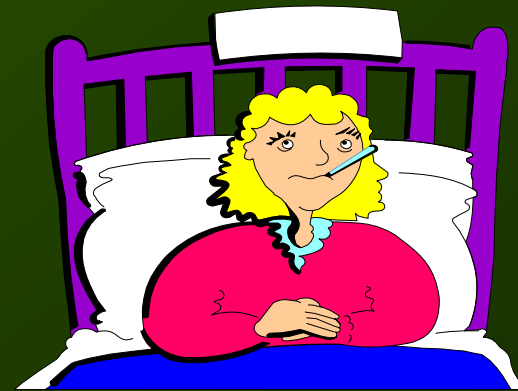
Las personas tenemos muchas creencias sobre la salud y la eficacia potencial de cualquier acción terapéutica

A veces nuestras creencias se basan en conceptos erróneos, mitos culturales....



Algunas personas hipertensas toman la medicación de forma irregular y cuando se sienten mal

Otros dejan de tomarla cuando piensan que ya están bien o cuando su presión arterial se ha reducido



Estas actitudes no son adecuadas y en algunos casos pueden ser peligrosas

Al dejar de tomar la medicación puede volver a subir hasta el punto donde estaba antes, o aún más alta



Es necesario entender los motivos para seguir un tratamiento, aún en el caso de encontrarse bien.

Si tiene dudas, pida las aclaraciones necesarias



5-Discusión

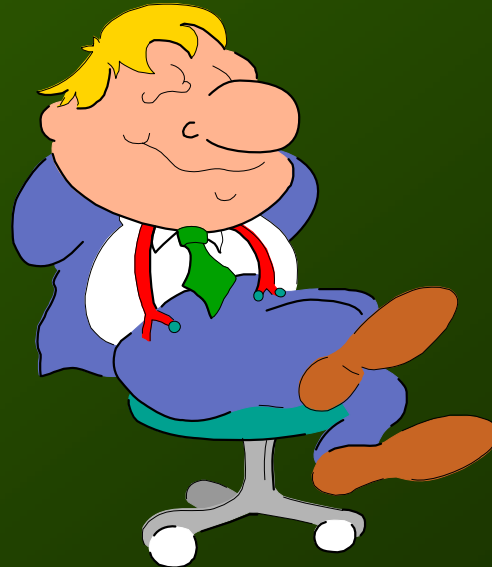


Ejemplos frecuentes en relación al consumo continuado de fármacos antihipertensivos

Unicamente se toman
medicinas cuando uno
está enfermo y no
cuando uno se siente bien



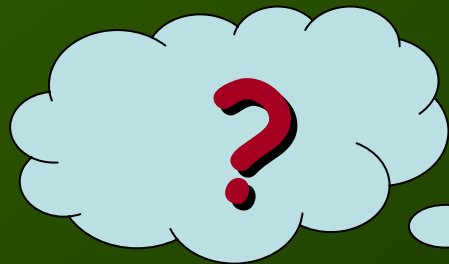
De vez en cuando hay que dar un descanso al organismo y no tomar medicinas, ya que de lo contrario el organismo se hará demasiado dependiente o inmune a las medicinas



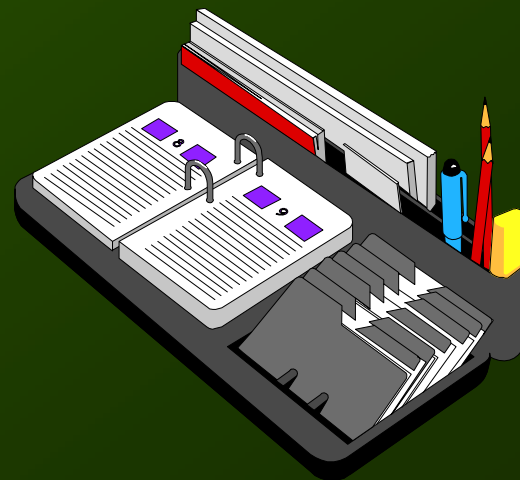
No siento que el fármaco me este haciendo nada



¿ Cómo sabré si sigo
necesitando las pastillas
si continuo tomándolas ?



Voy a probar unas
semanas, para ver si la
tensión me sigue
subiendo o no



Hoy como me duele la
cabeza debo tener la
presión alta y voy a
tomarme dos pastillas
por si acaso

2 pastillas



Vamos a discutir estas creencias

Carácter crónico y asintomático



Creencia de no seguir tomando medicación

Discutir que hay que hacer
ante la presencia de efectos
secundarios



TRATAMIENTO Y CUMPLIMIENTO

Tratamiento farmacológico

Recomendaciones generales

¿ Se olvida tomar las pastillas ?

Creencia sobre la toma de pastillas

Discusión en grupo

