

Adherencia a los Medicamentos

El cáncer de mama no está impidiendo que Cynthia Vega tenga una mira alta: dominar el arco y flecha con su hija Madison. Cuando la diagnosticaron hace un año, el cáncer ya se había extendido. Y Cynthia tenía una prioridad.

"Mis hijos -¿quién los va a cuidar? Y ya estaba hablando con mi familia, preparando cosas, documentos legales, para que alguien pudiera cuidarlos cuando ya no estuviera."

"Estás aprendiendo... es necesaria la práctica."

Desde entonces, Cynthia ha estado muy bien, gracias a su quimioterapia. La quimio de Cynthia viene en presentación de pastilla -la toma ella sola -lo que quiere decir que también asume una responsabilidad en cuánto a su tratamiento.

"La tomo de la manera recetada por mi doctor. Sigo todas las instrucciones."

"Cynthia es la paciente perfecta para medicamentos orales."

"¿Está tomando una pastilla de éstas al día?" "Sí."

La doctora dice que Cynthia es "perfecta" porque ella es apegada al tratamiento. Ella lo sigue en todos aspectos.

"Cuando decimos que se "adhiera" a su tratamiento, significa que toma el número de medicinas de la manera recetada, que atiende a sus citas como se lo indican; y que lo hace por el tiempo necesario."

El apegarse al tratamiento es muy importante porque si no se toma de la manera indicada la medicina, no funcionará de la forma correcta. Los medicamentos contra el cáncer se toman a determinadas horas para poder tener un nivel constante en la sangre.

"Cuando ese nivel es muy alto o muy bajo, podría ser tóxico o tener muchos efectos secundarios. Si el nivel baja demasiado, es posible que no sea efectiva para matar las células cancerosas."

A veces las personas se saltan un tratamiento porque se sienten mejor y creen que no lo necesitan. O se sienten peor, y no quieren tener más efectos secundarios. O se preocupan por el costo, y quieren ahorrar dinero. Cual sea la razón, no es una opción saltarse un tratamiento -y puede ser peligroso.

"Cualquier barrera que te impida, ya sea financiera o emocionalmente, obtener el tratamiento, recoger tus medicinas, cualquiera de estas cosas en general se puede superar si las mencionas a tu profesional médico. Normalmente hay buenas soluciones."

Con frecuencia, las personas no toman el medicamento de la manera recetada, sencillamente porque se les olvida. Estas son ideas para ayudar a que te acuerdes. Anota cuándo y cómo tomar cada pastilla. Pon la nota en un lugar que veas todos los días. Usa un pastillero. Son baratos y pueden guardar dotaciones hasta por un mes. Pon una alarma en tu celular, reloj o computadora, para cada vez que tengas que tomar una pastilla. También puedes bajar una app en tu celular que te recordará cuándo tomarlos y cuándo surtirlos. Mantén un diario, haz una lista para cada semana y marca la casilla del medicamento, inmediatamente después de haberlo tomado. Toma tu medicina al mismo tiempo que haces una rutina diaria, como lavarte los dientes. Si se te olvida una dosis llama a tu equipo médico y pregunta qué debes hacer.

Adherencia a los Medicamentos

“No asumas, 'bueno se me olvidó ayer una, puedo tomar dos hoy, no hay problema'. O 'Se me olvidó la dosis de la mañana. Puedo tomar dos en la noche.' Así no es como funciona ésto.”

Al seguir con cuidado las instrucciones, Cynthia ha sacado el mayor provecho de sus medicinas y puede tirarle alto a la vida aprovechando lo más posible.

“Los resultados tan buenos de mi tratamiento permiten que esté presente en mi vida, que pueda ir a la graduación de mi hija y ver a mi hijo en su clase de karate, estar presente para ellos a largo plazo.”