

¡ Anticipar para no volver a olvidar

¡ Pregúntese por la causa de sus olvidos !

¿ Los horarios de toma de su tratamiento no son compatibles con su horario ? No consigue memorizar su tratamiento ? Tiene la sensación que le produce efectos secundarios ? Tiene miedo que se le vea tomando sus medicamentos ?

Aclaremos las cosas.

Hoy en día, muchos medicamentos diferentes son disponibles : es seguramente posible encontrar un tratamiento que le convenga.

Si usted lo desea puede también beneficiar de una consulta de adherencia o de educación terapéutica (infórmese con su médico o con asociaciones).

¡ Algunos trucos !

- ▶ Hacer una planificación del tratamiento.
- ▶ Preparar el conjunto del tratamiento el domingo para la semana siguiente utilizando un pastillero semanal.
- ▶ Programar la alarma de su móvil para recordar la toma de su tratamiento.
- ▶ Planear con anticipación su tratamiento antes de irse de paseo o de fiesta colocando los medicamentos en un pastillero.
- ▶ Llevar siempre una dosis de medicamentos consigo ¡ por si acaso !
- ▶ Dejar los medicamentos en un lugar al que recurre diariamente por ejemplo donde deje su cepillo de dientes.
- ▶ Hablar con su médico tratante de sus efectos secundarios.

¿ La adherencia al tratamiento ? ¿ Porque es importante ?

En ciertas enfermedades es importante tomar su tratamiento todos los días, sin omisión. La adherencia es muy importante para el éxito del tratamiento. La regularidad de las tomas permite obtener y mantener cantidades eficaces de medicamento en la sangre, limitando los “altos” y “bajos” de concentración.

♥ Por ejemplo, en la infección del VIH...

Saltarse la medicación puede conllevar una falta de concentración del medicamento en el cuerpo. El virus se podría multiplicar y hacerse resistente al tratamiento que entonces resultaría insuficientemente eficaz.

Altas concentraciones debidas a tomas demasiado seguidas del tratamiento pueden aumentar el riesgo de efectos secundarios.

♥ Un olvido puntual nos es dramático, pero...

De forma general, los olvidos son más problemáticos con los medicamentos anti-VIH que se toman en una sola vez al día. Entonces, se debe estar todavía más cuidadoso/a cuando se toma un tratamiento en una sola vez al día.

Los olvidos recurrentes y/o las variaciones importantes en los horarios de toma de sus medicamentos pueden poner en peligro la eficacia del tratamiento.

♥ ¿ Porque algunos medicamentos se pueden tomar en una o dos veces al día ?

Porque los estudios han demostrado que los dos esquemas de toma del tratamiento son aceptables a nivel de eficacia y de tolerancia en la mayoría de los casos.

♥ Pero ¡ cuidado !...

¡ Esto no es verdad para todos los medicamentos ! Para ciertas personas, la toma en dos veces al día es más adecuada y conlleva menos efectos secundarios.

¡ HE OLVIDADO TOMAR MIS MEDICAMENTOS !



¡ Adopto los buenos reflejos !



www.arcat-sante.org

Con el apoyo del INPES



GROUPE SOS

Para obtener más información
contactar con Arcat
94-102, rue de Buzenval - 75020 Paris
Tel. : 01 44 93 29 29 - Fax : 01 44 93 29 30
E-mail : prevention@arcat-sante.org
permanencia para informarte
todos los lunes, miércoles, jueves,
9h-13h, 14h-18h, en el local
11 passage Saint Michel - 75017 Paris
Tel. : 01 42 93 05 78 - Metro: La Fourche

Recapitulemos

- ▶ ¿ Cuánto tiempo ha transcurrido desde la hora de toma habitual ?
- ▶ ¿ Cuántas veces al día tengo que tomar estos medicamentos ?
- ▶ ¿ Los tengo que tomar durante la comida ?

Actuemos

♥ Tengo las instrucciones de uso de los medicamentos

Mire el apartado “en caso de olvido de su medicamento”. Ciertas instrucciones conllevan informaciones precisas a seguir en prioridad.

♥ No tengo las instrucciones del medicamento o estas no responden a mis preguntas

Llame a su médico o farmacéutico para pedirles consejo.

¿ Tiene miedo de molestarles ? El papel de los profesionales de salud es también ayudarle en estas situaciones.

♥ Prefiero apañarme sola/o...

Recuerde por lo menos estos consejos :

Si es posible, respete un intervalo de tiempo constante entre las tomas de un mismo medicamento.

Sin aviso medical, no tome nunca una doble dosis para compensar un olvido.

♥ ¿ Y si mi medicamento se tiene que tomar durante las comidas ?

Si esta todavía a tiempo de tomar el medicamento olvidado y que ya ha pasado la hora de la comida, tomar por lo menos el o los medicamento(s) con una colación (plátano, pan, galletas). Los comprimidos o cápsulas se toman de pie o en posición sentada, con un vaso de agua.

En la práctica : Los medicamentos de la infección del VIH

Acaba de darse cuenta que se ha olvidado tomar su tratamiento anti-VIH... Para la mayoría de los antirretrovirales, sepa que las siguientes consignas pueden ser aplicadas.

Situación 1

La próxima toma no está prevista antes de un plazo de 6 horas

No lo dude, tome inmediatamente la dosis olvidada. Siga después su tratamiento como de costumbre.

Situación 3

La próxima toma esta prevista en un plazo entre 4 y 6 horas

¿ Sabe usted en qué estado esta su hígado ?
¿ Sus riñones ? Si tolera mal el tratamiento y/o si tiene complicaciones hepáticas o renales, adopte las soluciones 1 o 2.

¿ Cómo tolera el tratamiento ?

Situación 2

La próxima toma se acerca, está prevista en menos de 4 horas

1 ¡ Lo más simple !

No intente recuperar el retraso. Tome la dosis siguiente como de costumbre, a la hora prevista.



2 ¡ A usted de hacer el cálculo !

- Tome inmediatamente la dosis olvidada.
- Para no tomar demasiados medicamentos seguidos, aplase la dosis siguiente, es decir tómela más tarde que de costumbre. ¿ A qué hora ? Haga el cálculo : hay que respetar un intervalo de al menos 6 horas entre 2 tomas.

Ejemplo : Toma habitualmente el tratamiento dos veces al día : a la mañana a las 8 horas y a la tarde a las 20 horas durante las comidas. Ha olvidado la toma de las 8 horas y se da cuenta del olvido a las 17 horas : tome inmediatamente la dosis olvidada. Para respetar el intervalo de 6 horas entre las tomas, aplase la dosis de la tarde a las 23 horas, con una colación. Al día siguiente, tome como de costumbre su tratamiento a las 8 horas y a las 20 horas.

3 ¡ Solo para algunos medicamentos y en ciertos casos !

Ciertos antirretrovirales pueden tomarse en 1 ó 2 veces al día : Epivir® (lamivudine), Ziagen® (abacavir), Kaletra® (lopinavir/r), y después de los 15 primeros días de tratamiento, Viramune® (névirapine).

Si ha olvidado la toma de uno de estos medicamentos, cuando normalmente los toma dos veces al día y que no padece complicaciones particulares (problemas hepáticos o de riñón), puede, de forma excepcional, tomar ambas dosis en una sola vez.

¡ CUIDADO !
¡ Existen situaciones particulares !
Hable siempre con su médico de la conducta a seguir en caso de olvido. Podrán reflexionar juntos a la mejor estrategia.