

**He olvidado tomar mis medicamentos! : adopto los buenos reflejos! /
ARCAT.**

Contributors

ARCAT (Paris, France)

Publication/Creation

2012.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/mzexdcpv>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

¡ 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 está prevista en un plazo entre 4 y 6 horas

¿ Sabe usted en qué estado está 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.

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.