



Aspectos que mejoran la adherencia al tratamiento

Hay que dar la importancia que se merece a la adherencia al tratamiento, que debe ser objeto de atención clínica. ¿Qué características definen a este concepto? ¿Cuáles son las claves para la adhesión al tratamiento y a un estilo de vida saludable?

Por **RAFAEL A. SALAS MURIEL**,
DOCTOR EN PSICOLOGÍA

LA ADHESIÓN AL TRATAMIENTO TAMBIÉN INCLUYE EL ABANICO DE CONDUCTAS QUE SE HAN DE REALIZAR PARA TENER UN ADECUADO CONTROL GLUCÉMICO

La diabetes mellitus es una enfermedad que, exceptuando algunos tipos, es crónica y requiere un tratamiento de por vida. No obstante, **uno de los aspectos nucleares del tratamiento lo componen todas las conductas de autocuidado que el paciente ha de llevar a cabo para conseguir un óptimo control glucémico** y, de esta manera, evitar la aparición de las indeseadas complicaciones.

La adherencia al tratamiento es una parte fundamental que también debe ser objeto de atención clínica. En primer lugar, tenemos que conceptualizar la adherencia al tratamiento y a qué nos referimos con este concepto.

Pues bien, con este término nos referimos al **grado de cumplimiento terapéutico por parte del paciente de todos los comportamientos** que ha de llevar a cabo, y que son prescritos por su equipo sanitario. Como vemos, la adhesión al tratamiento no se limita solo a tomar o no la medicación correspondiente -como clásicamente se ha conceptualizado-, sino también a todo el abanico de conductas que se han de realizar para tener un adecuado control glucémico. Por ejemplo, y siempre en función de la recomendación del equipo sanitario, también entrarían aspectos como la actividad física, una adecuada alimentación, evitar el tabaco y alcohol, etc.

Pero llegados a este punto, tenemos que preguntarnos **qué factores mejoran e incrementan esta adherencia al tratamiento**. Tradicionalmente, las consultas sanitarias se limitaban a presentar las posibles consecuencias de “no hacer caso al facultativo”. Se expresaba, muchas veces en un tono punitivo, la posible aparición de complicaciones derivadas de un mal control glucémico por parte del paciente con diabetes mellitus.

Sin embargo, y por suerte, con la inclusión de variables psicosociales y el peso de factores emocionales en programas de educación diabetológica, ha ido cambiando esta noción, contando con estrategias que ayudan a mejorar el cumplimiento terapéutico.

Siguiendo esta línea, a continuación se muestran los principales factores que han recibido atención investigadora. Todos ellos han demostrado que tienen una vinculación importante para que los pacientes con diabetes mellitus mejoren su adherencia al tratamiento:

Apoyo social y familiar. Es muy frecuente que el paciente con diabetes mellitus sienta que puede llegar a ser una molestia cuando presenta eventos como, por ejemplo, una hipoglucemia. Por ello, **es muy importante no solo que la familia cuente con una información y formación adecuada, si no también que el paciente tenga las habilidades y capacidad suficiente de pedir ayuda cuando sea necesario.**

Nuevas tecnologías. Estamos asistiendo a una época en la que todo lo relacionado con la tecnología inunda nuestro día a día, y la diabetes mellitus no es una

excepción. Según las últimas investigaciones, el uso de dispositivos -como, por ejemplo, medidores continuos de glucosa- mejora sustancialmente la adhesión al tratamiento por parte del paciente. Además, **existen también múltiples apps que ayudan a gestionar la diabetes en el día a día.** Tenerlas y saber manejarlas es otro factor que ayuda también a que realicemos un seguimiento adecuado de nuestra diabetes.

Nuestro equipo sanitario. Tener acceso a nuestro equipo diabetológico es fundamental ante cualquier incidencia o cuestión que pueda surgir. Por ello, **es conveniente tener la posibilidad de poder contactar con nuestro equipo para poder trasladarle cualquier aspecto que sea susceptible de consultar con ellos.** También es importante que haya una adecuada comunicación y una muestra de empatía hacia el paciente con diabetes.

Tratamiento psicológico. La diabetes mellitus es una patología que no ofrece ningún tipo de descanso en el paciente. De hecho, es muy frecuente que los pacientes experimenten niveles más elevados de estrés, ansiedad y sintomatología depresiva en comparación con personas que no padecen ningún tipo de enfermedad. La aparición de tales síntomas puede interferir en el cumplimiento terapéutico por parte del paciente. Por ello, es muy importante pedir ayuda si es necesario, dado que existen tratamientos psicoterapéuticos que han demostrado su eficacia para poder ayudar a cualquier paciente que se encuentre con sintomatología psicológica derivada de lo que supone vivir con diabetes. ●

HAN SURGIDO ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A MEJORAR EL CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO, QUE INCLUYEN VARIABLES PSICOSOCIALES Y EMOCIONALES, LEJOS DEL TONO DE CASTIGO QUE EMPLEABA EL MÉDICO EN EL PASADO

