

## Ciencia & Sociedad

“La adherencia terapéutica es un concepto que hace alusión al seguimiento que hacen las personas sobre las recomendaciones, sobre todo lo que hace referencia o alusión al tratamiento farmacológico o también terapia psicológica”.

“La adherencia terapéutica es sumamente importante para el bienestar, para la calidad de vida de las personas”. **Dra. Angélica Melita Rodríguez**, Coordinadora de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario UdeC.

### Noticias UdeC

### EDUCACIÓN Y AUTOCUIDADO SON LA CLAVE

Consultar a un profesional de la salud ante cualquier afección, sea esta física o psicológica, requiere de disciplina. No se trata sólo de acudir para resolver el motivo de la consulta, sino que requiere compromiso de el o la paciente para lograr la recuperación, cualesquiera haya sido el origen de la consulta. A esto le llamamos adherencia terapéutica.

La Doctora en Enfermería y Coordinadora de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario, Dra. Angélica Melita Rodríguez, explicó que “la adherencia terapéutica es un concepto que hace alusión al seguimiento que hacen las personas sobre las recomendaciones, sobre todo lo que hace referencia o alusión al tratamiento farmacológico o también terapia psicológica”.

“La adherencia terapéutica es sumamente importante para el bienestar, para la calidad de vida de las personas porque si hay un éxito en el tratamiento, efectivamente esto va a repercutir en este bienestar, en esta calidad de vida”, añadió.

Con relación a las razones o causas por las cuales hay dificultad en la adherencia a tratamientos e indicaciones farmacológica es multifactorial, dijo y agregó que “a veces hay aspectos culturales, con la organización de las personas y sus tiempos o también con el hecho de que muchas personas quieren tratamientos rápidos; pero si hablamos de enfermedades crónicas, los tratamientos y cuidados son de manera permanente y eso también a veces resulta un tanto agobiante para las personas”, añadió.

Eso sí, también dijo que es importante que los profesionales de la salud cumplan con su rol educador y resuelvan las dudas de las personas respecto de sus tratamientos. “A veces vemos que por falta de tiempo o porque las personas todavía no tienen cultura de preguntar, se quedan con muchas inquietudes sobre sus tratamientos a seguir y eso genera una sensación de inseguridad en las personas. Por lo tanto, es muy importante que los profesionales de la salud resuelvan esas dudas”, dijo.

#### Recomendaciones

Para lograr mejores resultados en los tratamientos, la Dra. Melita enfatizó en que “el autocuidado es fundamental en la salud, y es vital tomar conciencia de su importancia, especialmente en la realidad social que enfrentamos hoy en día. Este proceso no siempre es fácil, ya que dar el primer paso y reconocer la necesidad de cuidarnos puede ser desafiante. Sin embargo, esta toma de con-

# Adherencia terapéutica: un pilar para el bienestar y la prevención de complicaciones

La académica de la Facultad de Enfermería y Coordinadora de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario, Dra. Angélica Melita Rodríguez, subrayó la importancia de seguir las recomendaciones médicas para garantizar el bienestar y prevenir complicaciones de salud. Además, enfatizó la necesidad de educación y autocuidado en los pacientes.



ciencia es el primer paso hacia la prevención de complicaciones de salud y situaciones complejas”.

“Es crucial actuar para generar un cambio de actitud y comenzar a cuidarnos. Esto requiere paciencia, ya que los procesos, especialmente en la salud mental, suelen ser largos. La constancia es clave; no debemos desanimarnos si los resultados no son inmediatos o si enfrentamos dificultades en el camino. Es importante perseverar y no rendirse frente a los obstáculos que puedan surgir en el tratamiento o la terapia”, añadió.

La principal recomendación para asistir a controles y terapias se centra en el autocuidado, dijo la Dra. Melita. “En la realidad social actual, trabajar en nuestro autocuidado no es fácil, ya que requiere tomar conciencia de la importancia de estar bien. Este primer

paso, que consiste en reconocer la necesidad de cuidarnos, a veces es difícil de dar. Sin embargo, es esencial para prevenir complicaciones y situaciones de salud complejas”, dijo.

Añadió que “tomar acción para cambiar nuestra actitud hacia el autocuidado es crucial, pero también implica ser pacientes, ya que los procesos no son siempre rápidos. En el caso de la salud mental, por ejemplo, los procesos de autocuidado son largos, por lo que debemos mantenernos constantes y no desanimarnos si los resultados no son inmediatos o si enfrentamos dificultades. La perseverancia es clave para superar los obstáculos que puedan surgir durante el tratamiento o la terapia”.

La principal recomendación para asistir a controles, terapia, se relaciona con el concepto de autocuidado y

trabajar en eso hoy en día frente a la realidad social a la que nos enfrentamos no es tan fácil porque esto implica tener conciencia de lo importante que es el estar bien y esa conciencia a veces cuesta desarrollarla al dar ese primer paso y estar consciente que necesitamos ponernos en acción para cuidarnos, para prevenir complicaciones, para prevenir situaciones complejas de salud, eso nos lleva a tener y a ejecutar acciones hacia el cambio entonces es importante dar ese paso la toma de conciencia ponernos en acción para poder realizar este cambio de actitud y ponernos en marcha hacia este autocuidado.

Si se presenta alguna molestia, alguna complicación durante el tratamiento, bueno, siempre es importante comunicarse de manera inmediata con el médico, enfermera o

terapeuta, es decir, con el profesional respectivo. Cualquier signo que sale de lo cotidiano, cualquier situación que consideramos como que sale del rango de nuestra normalidad, debe ser informado. ¿Por qué? Porque a veces puede ser que, por ejemplo, un fármaco tenga un efecto colateral que a mí no me está haciendo bien. Por lo tanto, existen a veces otras alternativas y el médico debe saber para poder dar esa opción, ese cambio farmacológico. Lo mismo sucede con las terapias, a veces un enfoque puede que no sea el más beneficioso y se puede optar por otro, pero es necesario que la persona tenga la capacidad de poder manifestar y avisar a tiempo qué es lo que le está sucediendo.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
 contacto@diarioconcepcion.cl