

# ADHERENCIA



## ¿Qué es?

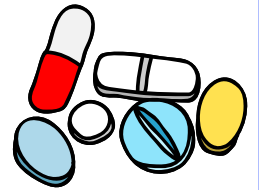
La adherencia nos invita a no reducir solo al cumplimiento de seguir la prescripción médica sino vincularse de manera activa donde intervendrán también el comportamiento, pensamientos y actitudes con las que nos relacionamos e involucramos con nuestro diagnóstico y tratamiento.

### Aquí están algunas ideas que puedes reforzar o sumar:

Realizar un ejercicio recordando el nombre de tus medicamentos, dosis y horarios (no se vale a "receta visible").



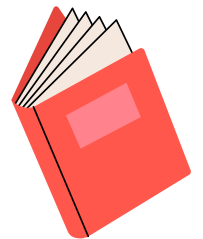
Continúa preparando tu pastillero con la anticipación necesaria, el tenerlo cerca puede ayudar a recordarnos cumplir con la toma del tratamiento.



Destina un lugar para guardar tu medicamento para "no perderlo"



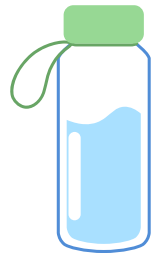
Intenta acordar y programar actividades solo para ti que coincidan con tu toma de tratamiento así ese espacio también te brindará bienestar.



Mantente informado sobre el mecanismo de entrega del lugar donde te atiendes.



Procura tener accesible una botella de agua, así no será un obstáculo cuando sea el momento de tomar nuestra dosis.



Si ya llevas mucho tiempo o vas empezando las alarmas siempre suman, ajústalas a tus necesidades.



Puedes apoyarte de un calendario e ir tachando cuando cubres la toma de tu tratamiento y así no tener la duda si lo has hecho o no.

