

Tome sus medicamentos como corresponde

A menudo se lo cita como “otro problema de fármacos” nacional. Una increíble cantidad de personas a quienes se les receta un medicamento (incluidos los casos de enfermedades crónicas) no lo toman como lo indica el médico o un farmacéutico. Algunas personas nunca lo compran. Otros dejan de tomarlo antes de lo debido. Otros olvidan tomar algunas dosis. Y otros toman mucho más o menos de lo que deberían.

Esta falta de “adhesión” o “cumplimiento” (como lo llaman los médicos) es en sí misma un problema médico sustancial. Genera hospitalizaciones y sufrimientos innecesarios, cientos de miles de muertes prematuras por año y decenas de miles de millones de dólares en costos de atención médica evitables.

Los médicos y las empresas de fármacos (que tienen grandes intereses económicos en esta cuestión) han intentado resolver el problema durante décadas. Pero los estudios muestran poco progreso. La opinión general actual lo considera un problema mucho más complejo de lo que antes se creía, un problema relacionado con comportamientos humanos difíciles de modificar y con los efectos secundarios de los medicamentos, o con el miedo a tales efectos. Además, el dinero juega un papel muy importante: millones de personas no pueden tomar sus medicamentos según lo prescrito simplemente porque no pueden pagarlos.

Este informe incluye: (a) algunos antecedentes del problema; (b) consejos sobre cómo hablar con el médico o farmacéutico acerca de sus medicamentos; y (c) cómo y por qué convertirse en un paciente más responsable si se toman medicamentos de manera regular.

ANTECEDENTES

Aunque no hay estadísticas generales que definan cuántos adultos a quienes se les receta medicamentos no los toman según las indicaciones médicas, la mayoría de los estudios indican que tales adultos representan del 45 al 55 por ciento. No obstante, en una encuesta reciente de gran escala de casi 77.000 adultos, al menos tres cuartos de los individuos a quienes se les recetaron medicamentos en los 12 meses previos admitieron que no habían adquirido los medicamentos, se saltaron una dosis, olvidaron tomar un medicamento o tomaron una cantidad inferior a la recomendada.

Lo más preocupante son las personas con enfermedades crónicas. Por ejemplo, un estudio importante de historias clínicas de 17.000 personas que habían tenido un ataque cardíaco reveló que solo aproximadamente el 45 por ciento

seguía tomando un medicamento llamado betabloqueante un año después del ataque. Los betabloqueantes esencialmente disminuyen el riesgo de que se produzca otro ataque cardíaco y la muerte, y generalmente se los receta a todas las víctimas de ataques cardíacos.

Un hallazgo sorprendente del estudio mostró que solamente el 70 por ciento estaba tomando un betabloqueante 30 días después del ataque, lo cual indica que el 30 por ciento nunca lo compró, o bien dejó de tomarlo muy pronto.

Otro estudio reciente de personas a quienes se les diagnosticó enfermedad coronaria (arterias tapadas) indica que solo aproximadamente el 40 por ciento tomaba sistemáticamente tres medicamentos hoy ampliamente recomendados para tales pacientes: un betabloqueante, una estatina para reducir el colesterol y un tipo de medicamento llamado inhibidor de la ACE.

Otros estudios descubrieron que del 25 al 50 por ciento de las personas con presión arterial alta, colesterol alto o diabetes deja de tomar sus medicamentos según lo prescrito en el transcurso de un año aproximadamente.

Las personas con afecciones de salud mental también son propensas al incumplimiento. Un estudio reciente realizado por investigadores de la Universidad de California, San Diego, descubrió que solamente el 40 por ciento de las personas que padecen esquizofrenia seguía su régimen de tratamiento con medicamentos.



POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE

Las consecuencias del “incumplimiento” del tratamiento con medicamentos pueden ser graves. En uno de los estudios más completos hasta la fecha, de 31.455 sobrevivientes de ataques cardíacos de 66 años de edad o mayores, aquellos individuos que no tomaron o que dejaron de tomar sus medicamentos para reducir el colesterol según lo prescrito presentaron una tasa 25 por ciento superior de muerte una vez transcurridos solo dos años y medio. En el mismo estudio, aquellos que no tomaron los betabloqueantes según lo prescrito presentaron aproximadamente un 10 por ciento mayor de riesgo de muerte.

En el mencionado estudio de la Universidad de California, San Diego, el 35 por ciento de las personas con esquizofrenia que no tomaron sus medicamentos debieron ser hospitalizadas, comparado con el 14 por ciento correspondiente a quienes sí los tomaron.

Grandes cifras se ven involucradas cuando se menciona el impacto económico del incumplimiento: en términos de enfermedades prolongadas, costos médicos extras y ausentismo laboral. Las empresas de fármacos suelen hablar de \$100 mil millones por año. Pero, en realidad, es muy difícil evaluar con precisión el impacto económico. Sin embargo, se considera que dicho impacto es sustancial.

Las tres principales razones por las cuales las personas no toman los medicamentos según lo prescrito son el costo, los efectos secundarios y la baja percepción del beneficio aportado por los medicamentos.

En una encuesta a 1.001 adultos de 50 años de edad y mayores realizada en el año 2006 por *Consumer Reports Best Buy Drugs*, el 14 por ciento informó que no compró los medicamentos debido al costo, y el 15 por ciento dijo que se había salteado dosis debido al gasto de los medicamentos. Un cuarto de los encuestados no los tomó debido a los efectos secundarios y el 20 por ciento, porque no creía que el medicamento tuviera eficacia alguna.

También fue relevante que casi la mitad de los encuestados informaron haberle pedido al menos una vez al médico que les cambiara los medicamentos debido a razones relacionadas con el costo.

Un estudio publicado en 2004 en *American Journal of Public Health* y basado en encuestas realizadas a 4.264 personas de más de 50 años de edad que tenían por lo menos una enfermedad crónica arrojó resultados similares: el 18 por ciento redujo sus medicamentos debido al costo y el 14 por ciento informó que usaba menos

medicamentos por mes de lo prescrito por el médico.

En los datos más recientes sobre este problema, procedentes de agosto de 2007, uno de cada cinco ancianos inscritos en planes de beneficio de fármacos de Medicare (Parte D) no había comprado los medicamentos de una receta o se había demorado en hacerlo debido a los costos en el año 2006. El hallazgo surge de una encuesta realizada a 16.000 ancianos.

LO QUE LA SOCIEDAD Y EL SISTEMA DE SALUD PODRÍAN HACER

Medidas y cambios que podrían mejorar el cumplimiento de los tratamientos con medicamentos:

- Eliminar los copagos o costos compartidos (de los planes de seguro) en el caso de medicamentos genéricos de bajo costo que se consideren importantes para la prevención y el control de enfermedades, tales como los medicamentos que tratan la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes.
- Ajustar los costos compartidos a la capacidad de pagar y a los riesgos de salud. Por ejemplo, las víctimas de ataques cardíacos podrían obtener a muy bajo o ningún costo los medicamentos para prevenir otro ataque.
- Programas de descuento para los consumidores que renueven sus recetas con puntualidad.
- Más y mejores servicios de ayuda para contribuir a que las personas que no pueden pagar sus medicamentos se inscriban en programas de asistencia farmacéutica.
- Líneas telefónicas gratuitas de asistencia que respondan preguntas sobre el uso, los efectos secundarios y las interacciones de medicamentos (atendidas por farmacéuticos).
- Uso más cotidiano y mayor aceptación de compras con recetas enviadas por correo para personas que padecen enfermedades crónicas. La compra por correo facilita la reposición de recetas cada 90 días.
- Control más estricto de la reposición de recetas por parte de administradores de beneficios farmacéuticos (Pharmacy Benefit Managers, PBM), con un seguimiento de las personas que no reponen sus recetas con puntualidad.
- Llamadas telefónicas o mensajes de correo electrónico del consultorio médico, farmacéutico o administrador de beneficios farmacéuticos para hacer un seguimiento del uso de un medicamento, todo efecto secundario o problema, y para recordarle al paciente cuándo es el momento de reponer una receta.
- Un mayor uso de programas de “atención farmacéutica” que ayuden a las personas que padecen múltiples afecciones crónicas a administrar sus complejas necesidades farmacológicas. Hay estudios que muestran que tales programas son muy eficaces para mejorar el cumplimiento.
- Mensajes de texto, recordatorios diarios, por correo electrónico, teléfono celular o PDA (asistentes personales digitales) para tomar los medicamentos según lo prescrito. (Algunos analistas consideran que esto es una exageración, pero una encuesta indica que el 28 por ciento de los consumidores lo consideró una buena idea).
- Un uso más extendido de dispositivos recordatorios y pastilleros electrónicos que avisan cuándo se deben tomar los medicamentos.

COMPORTAMIENTOS ARRAIGADOS

Otras dos encuestas recientes (una de casi 77.000 adultos y la otra de 1.000 adultos) se centraron más en las razones de “actitud” o de comportamiento al analizar el incumplimiento. En la encuesta más pequeña, el miedo a los efectos secundarios estaba muy extendido: el 70 por ciento dijo estar “muy preocupado” por los efectos secundarios a largo plazo de los medicamentos recetados. En la encuesta mayor, el 30 por ciento informó que no tomaba los medicamentos según lo prescrito debido a razones de comportamiento. Estas razones incluían:

- “No creí que necesitara el medicamento”.
- “No creí que el medicamento me estuviera ayudando”.
- “Los síntomas desaparecieron”.
- “Me sentí mejor”.
- “El medicamento me daba náuseas”.

Las encuestas también coincidieron en que de un cuarto a la mitad de las personas que no tomaron sus medicamentos según lo prescrito *no* se lo informaron al médico.

Los médicos están de acuerdo en el alcance del problema y en las razones por las cuales las personas no toman los medicamentos según lo prescrito. En una encuesta, el 71 por ciento de los

médicos estuvo de acuerdo con la afirmación: “Mis pacientes no pueden pagar todos los medicamentos”. El sesenta y dos por ciento estuvo de acuerdo con la afirmación: “Mis pacientes toman tantos medicamentos que les cuesta tomarlos todos como corresponde”. Y el 26 por ciento estuvo de acuerdo con la afirmación: “Mis pacientes creen saber mejor que yo qué es bueno para ellos”.

El incumplimiento también se debe sustancialmente a que muchas afecciones crónicas tienen pocos síntomas o ninguno. En tales casos, tomar diariamente un comprimido que podría tener efectos secundarios puede efectivamente parecer algo irracional.

Los dos casos citados con más frecuencia son la presión arterial alta y el colesterol alto. La mayoría de las personas que padecen una de estas dos enfermedades (a diferencia de quienes sienten dolor o tienen asma, alergias o depresión) ni siquiera notan los efectos de saltarse las dosis o de no tomar sus comprimidos. Y los efectos de no tomar el medicamento no serán evidentes hasta que se produzca un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Como los médicos frecuentemente se quejan, decirle esto a un paciente es una cuestión. Pero es muy diferente hacer que el paciente modifique su comportamiento si presenta efectos secundarios causados por un medicamento o si no puede pagarlo.

CÓMO SER MÁS RESPONSABLES

Tomar sus medicamentos según lo prescrito puede ser una de las decisiones de salud más importantes de su vida. Ello puede ahorrarle molestias, dolores, incapacidades y gastos médicos innecesarios. Además, puede prolongarle la vida, y en algunos casos, por muchos años.

Hay mucho que la sociedad y el sistema de atención médica pueden y deben hacer para solucionar el problema del incumplimiento, especialmente en lo que concierne al costo de los medicamentos. (Consulte el cuadro de la página 2). Pero el cambio de comportamiento por parte de los consumidores/pacientes (y médicos) es fundamental.

El cambio más importante es adquirir el firme hábito de:

- Hablar en detalle con el médico o farmacéutico acerca de todo medicamento que se tome: su acción, su importancia para la salud en el corto y largo plazo, cómo tomarlo, los posibles efectos secundarios y cómo sobrellevarlos. Si el médico parece apurado o reacio a tratar estos temas, pregúntele si es posible concertar una cita destinada a que usted pueda entender mejor sus medicamentos y a consultar sus preocupaciones;
- Comunicarse con su médico o su consultorio si se presentan efectos secundarios intolerables o si tiene problemas para pagar o tomar sus medicamentos según lo prescrito.

En cuanto al costo, el médico y el farmacéutico pueden escoger un medicamento sustituto menos caro (uno genérico, por ejemplo) que sea igualmente eficaz. Si no se puede optar por un medicamento menos caro, la mayoría de las empresas farmacéuticas tienen planes de asistencia que suministran medicamentos gratis o que subsidian su costo para quienes tienen ingresos modestos o bajos. (Consulte nuestro informe titulado “Programas de asistencia para medicamentos recetados” en www.CRBESTBUYDRUGS.ORG).



No obstante, recuerde que numerosos estudios coinciden en que los médicos, en el momento de recetar medicamentos, no tienen en cuenta el costo de los medicamentos ni la cobertura del seguro del paciente. De hecho, muchas veces son reacios a mencionar problemas económicos. En consecuencia, esto depende de usted.

No sea usted reacio a ello. Pregúntese: “¿Qué prefiero: sentir vergüenza al decirle al médico que no puedo pagar un medicamento o arriesgar mi salud porque no puedo tratar el tema?”

Además, sea honesto y sincero con su médico sobre sus miedos y todo aspecto de su estilo de vida que pudiera ser un obstáculo para tomar un medicamento según lo prescrito. Como lo indican los resultados de la encuesta mencionada, la mayoría de las personas les teme a los efectos secundarios. Si su médico y farmacéutico saben que usted siente miedo particularmente en este sentido, pueden ayudarlo a solucionar el problema, por ejemplo, llamándolo periódicamente para su control.

Le sugerimos que haga una lista por escrito de todos los problemas que desee tratar con su médico cada vez que lo visite en su consultorio. Incluya una explicación de los problemas que tuvo o tiene con sus medicamentos. También registre por escrito los efectos secundarios. Las pocas horas que por mes dedique a tomar estas notas contribuirán en gran medida para que sus visitas al médico sean más productivas. (Además, actualmente muchos médicos reciben consultas por correo electrónico, una buena manera de informar los efectos secundarios de los medicamentos).

Más importante aún es que cada médico que consulte sepa cuáles son *todos* los medicamentos que usted toma. Las interacciones entre los medicamentos son ahora un problema frecuente y grave, pues muchas personas (y especialmente ancianos) toman muchos medicamentos para afecciones crónicas. Y este problema va de la mano con la falta de cumplimiento. Debido a que las interacciones entre los medicamentos aumentan el riesgo de efectos secundarios, las personas toman uno o más medicamentos de menos o dejan de tomarlos.

No deje de hablar con el médico también sobre los aspectos culturales si usted pertenece a un grupo minoritario. Esto ha surgido como un importante impedimento para cumplir con un tratamiento con medicamentos. Por ejemplo, las encuestas muestran el estigma que entre latinoamericanos significa tener un trastorno psíquico. En la comunidad latina, esto lleva a rechazar el tratamiento farmacológico de la depresión, la esquizofrenia y todo otro trastorno psíquico.

BUSQUE INFORMACIÓN ESCRITA, ¡Y LÉALA!

Hablar con su médico es fundamental, pero también le recomendamos fehacientemente que dedique tiempo (no hace falta mucho tiempo) a leer sobre sus medicamentos y, especialmente, sobre los posibles efectos secundarios.

Esto es mucho más fácil en la actualidad. Puede encontrar muchísima información sobre medicamentos recetados

en Internet, con solo hacer unos pocos clics. El sitio web FDA.gov, de la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA), es una fuente primordial, como también lo son medlineplus.gov y CRBestBuyDrugs.org. Sugerencia: saltee los “enlaces a patrocinados” de la mayoría de las páginas de fármacos en los principales motores de búsqueda; en general son financiados por empresas de fármacos.

Lamentablemente, en general los médicos no entregan información por escrito sobre los medicamentos que recetan. Los farmacéuticos sí lo hacen, y es importante leer ese material. Pero no es tan útil como debería, pues en parte esto está controlado por las empresas de fármacos (que tienden a restar importancia a los posibles efectos secundarios) y además ese material puede no estar tan actualizado como la información que se puede encontrar en Internet.

Otra probada y confiable fuente de información son los libros de comprimidos, disponibles en librerías y en muchas farmacias. Compre uno que haya sido publicado o actualizado en el último año o en los últimos dos años. Incluso en ese caso, le sugerimos que complemente la información de los libros con la que puede encontrar en sitios web.

Finalmente, en la actualidad abundan los aparatos que ayudan a tomar medicamentos. Hay dispositivos recordatorios electrónicos disponibles en la mayoría de las farmacias y tiendas de artículos electrónicos. Esencialmente, son sofisticadas alarmas que pueden programarse para que avisen cuándo es el momento de tomar cada comprimido. Algunos de estos dispositivos vienen junto con los mismos envases de comprimidos. La mayoría cuesta entre \$30 y \$50. El sitio web www.e-pill.com tiene enlaces a una variedad de estos productos.

Nosotros no hemos investigado formalmente los recordatorios electrónicos de comprimidos, por lo cual no estamos en condiciones de afirmar si son útiles o no. De hecho, tales dispositivos *no* serían útiles si usted no usa dispositivos electrónicos de manera regular o si tiene alguna discapacidad que le impidiera usarlos. En tal caso, un tradicional pastillero no electrónico de plástico también puede funcionar.

SERIE GUÍA PARA EL COMPRADOR SOBRE MEDICAMENTOS RECETADOS

Esta serie es una producción de Consumers Union y *Consumer Reports Best Buy Drugs* un proyecto de información pública que se financia mediante subvenciones de la Fundación Engelberg y de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Institutos Nacionales de Salud. La dirección del sitio web gratuito del proyecto en Internet es www.CRBestBuyDrugs.org.

Esta información no reemplaza a la consulta con un médico o con un profesional de la salud. Su intención es mejorar la comunicación con el médico, no sustituirla. Ni la Biblioteca Nacional de Medicina ni los Institutos Nacionales de Salud son responsables por el contenido o los consejos que aquí se ofrecen.