

**ENDOCRINOLOGÍA** EL PACIENTE INVOLUCRADO TIENE ÚTILES PARA MANEJAR LA PATOLOGÍA

La adherencia de la terapia es clave para gestionar la diabetes

→ El cambio del estilo de vida de los pacientes al diagnosticarles diabetes provoca que en muchas ocasiones no se adapten al tratamiento.

En el Congreso Mundial de Diabetes han dado claves para mejorar la adherencia: involucrar al paciente y fomentar la relación con el médico.

■ **Mar Sevilla Martínez** Dubai

La adherencia del tratamiento en los pacientes diabéticos es clave para mejorar el pronóstico de la patología. Sin embargo, en la mayoría de los casos todavía no se ha alcanzado el nivel recomendado por los expertos para tener un control óptimo de la enfermedad.

"Hay muchos especialistas que no ven la diferencia entre conformidad y adherencia. No basta con que el paciente acepte el tratamiento; tiene que comprometerse con él", ha declarado Berthold Maier, del Instituto para la Investigación de la Diabetes, en Alemania, en el Congreso Mundial de Diabetes, que se ha celebrado en Dubai (Emiratos Árabes) (Ver página 12).

Las principales terapias (medicación, monitorización de la glucosa, dieta y ejercicio físico) tienen mayor adherencia en la diabetes tipo 1 que en la tipo 2; sin embargo, ésta disminuye cuando implica cambios importantes en el estilo de vida. "Sabemos que existen situaciones que van en detrimento de la adherencia como que los síntomas no se manifiesten o los cambios en el estilo de vida. En este sentido, la medicación tiene mejor respuesta".

Factores influyentes

Maier insistió en que la labor del médico es crucial para mejorar la terapia. "En 2006 monitorizamos la me-



Berthold Maier.

dición de la glucosa en los pacientes. Les llamábamos por teléfono para preguntarles, y pasado un tiempo comprobamos que los que no habían recibido llamadas tenían peor adherencia al tratamiento".

Otro de los grandes estigmas contra los que tiene que luchar el facultativo son las ideas preconcebidas del paciente. "Sólo tengo diabetes cuando los niveles de glucosa son elevados, o no necesito medicación si los niveles son normales, son justifica-

ciones habituales que escuchamos en las consultas".

Para mejorar esta situación, el especialista ha recomendado establecer una relación de confianza con el paciente ayudándole a manejar el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos que puedan padecer ante el cambio drástico en su estilo de vida. Para ello, ha aconsejado evitar decirles cuáles son sus obligaciones con una orden, usar técnicas agresivas e intimidantes, o prejuzgar al paciente. Estas técnicas

El especialista debe ayudar al paciente a manejar el estrés, los síntomas depresivos y la ansiedad asociados con los cambios en el estilo de vida

causarían un efecto negativo en la adherencia terapéutica.

"El primer paso es ofrecer al paciente toda la información útil sobre su patología. Si está involucrado, adquirirá más habilidades y tendrá nuevos recursos para enfrentarse a su situación", ha afirmado Maier.

El siguiente paso sería incluir a la familia, dándoles recomendaciones en lenguaje figurativo para que, tanto el paciente como ellos comprendan bien la enfermedad. "Una vez que la relación de confianza médico-paciente está establecida, podemos ayudarles a crear objetivos específicos, les podemos explicar las opciones de tratamiento para que escojan y se sientan involucrados".

Maier ha recordado que esta relación no puede mantenerse de forma prolongada porque crearía una situación de dependencia. "Cuando el paciente ha adquirido las habilidades necesarias, es recomendable que le orientemos a continuar con programas educativos o terapias de grupo".