



DECÁLOGO DE ADHERENCIA EN VH DESDE LA VISIÓN DEL PACIENTE

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES

A continuación, te queremos presentar el **nuevo decálogo de consejos** para todos aquellos que conviven con la vejiga hiperactiva (VH). Este conjunto de recomendaciones ha sido elaborado para ayudarte a **mejorar tu calidad de vida y aumentar tu adherencia al tratamiento y a tus hábitos saludables**.

Para su elaboración se ha contado tanto con la ayuda de profesionales sanitarios* como de pacientes con vejiga hiperactiva. Los consejos del decálogo están clasificados en **cuatro dimensiones**, como verás a continuación identificados por colores.

Esperamos que estos consejos te sean de gran utilidad en tu día a día. ¡Adelante, descubre cómo puedes tomar el control de tu **salud y bienestar!**



CON LA COLABORACIÓN DE*



- Dra. Soraya Hijazi Vega (Servicio Rehabilitación - H. Univ. de Albacete)
- Dr. César Rodrigo Conde (Servicio Ginecología - H. Univ. Miguel Servet, Zaragoza)
- Dr. Jose Miguel Gómez de Vicente (Servicio Urología - H. Univ. de Getafe, Madrid)
- Dr. Higinio Flores Tirado (Médico Atención Primaria en Málaga y Presidente de SEMG Andalucía)



DECÁLOGO DE ADHERENCIA EN VH DESDE LA VISIÓN DEL PACIENTE

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES

Pide información al profesional sanitario 1

Pregunta al profesional sanitario sobre los síntomas de VH, las opciones de tratamiento y cualquier otra cuestión que te genere dudas. Es importante que el profesional sanitario conozca qué esperas del tratamiento para darte la información más adecuada sobre el mismo.

Aclara todas tus dudas 3

No te quedes con preguntas sin respuesta. Antes de salir de la consulta, asegúrate de haber preguntado todo lo que necesitas saber sobre tu VH. **Prepara tus preguntas con anticipación, confía en los profesionales sanitarios y exprésales cualquier inquietud que tengas.** Es importante que te implique en la toma de decisiones sobre el plan de tratamiento a seguir. **Tu participación** en tu cuidado puede marcar la diferencia en tu bienestar.

Comprométete con tu tratamiento 5

¿Conoces cómo actúa tu tratamiento y beneficios los que aporta? ¿Sabes cuáles son sus efectos adversos? Pide a los profesionales de la salud que te lo expliquen. Recuerda, el tratamiento de la VH es un **tratamiento crónico** y la **falta de adherencia puede llevar al empeoramiento de tus síntomas, limitar tus actividades diarias y/o que no consigas los resultados esperados.**

Sigue una rutina adecuada en tu tratamiento 7

Dale la importancia que merece el control de tus síntomas gracias al tratamiento y no lo subestimes. **Establece una rutina para tomar tu medicación,** aunque tomes otros fármacos o tengas unos horarios complejos. **Recurre al uso herramientas** como alarmas o calendarios para recordar tus dosis.

No renuncies a tu bienestar 9

El viaje con la VH es largo y en ocasiones puede ser desafiante. **Cada día es una oportunidad para renovar tu compromiso contigo mismo y con tu bienestar.** Recuerda que la relación con tu médico es fundamental; no pierdas esa conexión. Busca constantemente nueva información relevante para enriquecer tu conocimiento sobre tus síntomas, como mejorarlos y por qué es importante continuar con el tratamiento y seguir la pauta recomendada por tu médico.

Confiar en el profesional sanitario es fundamental. Si sientes que has perdido la confianza en los consejos y que las decisiones tomadas no han sido adecuadas, coméntalo con tu médico. Hazle saber que necesitas conocer los motivos de sus decisiones. **Comunica abiertamente tus preocupaciones y expectativas** en tus consultas.

Confía en el profesional sanitario 2

Es esencial que conozcas bien tu patología, si no tienes suficiente información y/ o la explicación que recibiste no fue suficiente para ti, no te desanimes y pide más información directamente a tu médico, a la enfermera o incluso puedes recurrir a asociaciones de pacientes o recursos / materiales disponibles para pacientes. En este último caso, asegúrate que sea de fuentes fiables.

Conoce la enfermedad 4

Si tienes preocupaciones sobre interacciones con otros fármacos o **efectos adversos, comunícalas.** Tu seguridad es la principal prioridad. Ten una comunicación fluida con los profesionales de la salud involucrados en tu tratamiento. Es importante que se revise toda la medicación que recibes si eres un paciente polimedicado.

Tu seguridad es primordial 6

Hay **asociaciones de pacientes relacionadas con los síntomas de la VH, la incontinencia urinaria y los síntomas miccionales.** Compartir experiencias con otros pacientes ayuda a superar el estigma, la vergüenza o el miedo al juicio. También proporcionan información sobre el manejo de la enfermedad. **¡¡No estás solo!!**

Busca apoyo de otros pacientes 8

Aprovecha cada día para establecer hábitos saludables que te ayuden a manejar tu condición. No normalices los síntomas ni crees hábitos para intentar disminuir su impacto. Si un tratamiento no está mejorando tus síntomas y tu calidad de vida, habla con tu médico para buscar una alternativa ¡Sigue intentándolo hasta encontrar la mejor solución para ti! **Ten presente la importancia de la adherencia a tu tratamiento, es por ti y por tu calidad de vida.**

No te acostumbres a vivir con los síntomas de la VH. ¡Busca soluciones! 10