



# AMA TE STESSO: ADERIRE ALLA TERAPIA È IL GESTO D'AMORE CHE SALVA IL TUO CUORE SI RIDUCE DEL 47%

## LA MORTE PER INFARTO, SCOMPENSO CARDIACO ED ICTUS



**Dott. Luigi CARELLA**

Specialista in Cardiologia

Direttore Sanitario Li Fè



**Dott.ssa Federica CARELLA**

Specializzanda in Cardiologia

Divulgatrice scientifica Li Fè

---

### AMA TE STESSO: ADERIRE ALLA TERAPIA È IL GESTO D'AMORE CHE SALVA IL TUO CUORE!



☞ Aderire alle terapie riduce del **47%** il rischio di morte per **infarto, scompenso cardiaco e ictus**.

Eppure, i dati sono allarmanti:

- **1 persona su 2** non segue correttamente la terapia, con un aumento della mortalità del **18%**
- **1 paziente su 5** non assume affatto i farmaci prescritti.

Prendersi cura di sé è un gesto d'amore quotidiano. La terapia non è un obbligo, ma una **compagna di vita**, un'alleata preziosa per la salute del cuore. Aderire significa costanza, attenzione, responsabilità: gli stessi ingredienti che fanno funzionare le relazioni più importanti, con noi stessi e con chi ci vuole bene.

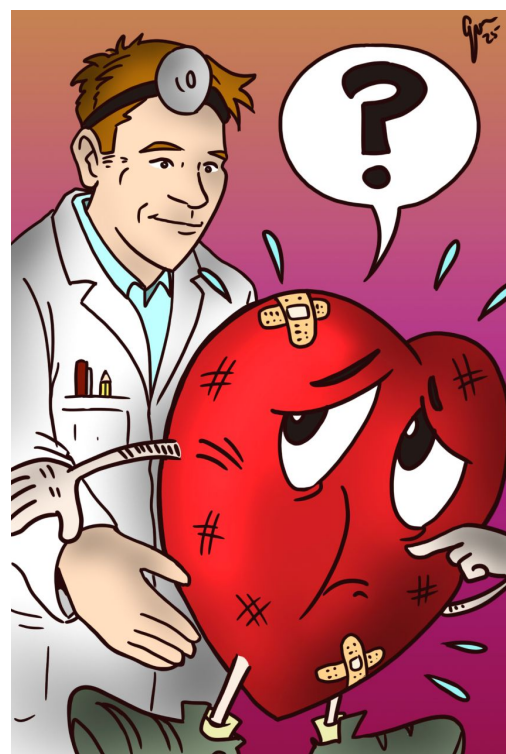
- ✦ La scarsa aderenza può trasformare affetti desiderati in effetti indesiderati.
- ✦ La buona aderenza trasforma cure in salute, paura in sicurezza, solitudine in condivisione.

## Quando la terapia sembra difficile: parlane con il medico

Prendere farmaci ogni giorno può sembrare complicato. Ma è proprio la costanza che salva la vita.

- Nell'ipertensione, **una terapia semplice e regolare** è la più efficace: riduce fino al **30% il rischio di ictus** e fino al **15% il rischio di infarto**.
- Al contrario, interruzioni o modifiche arbitrarie aumentano il rischio di ospedalizzazioni e complicanze.

La buona notizia? Oggi le terapie vengono sempre più **semplificate**, adattate ai bisogni reali delle persone. Per questo è fondamentale **dialogare con il proprio medico**, condividere dubbi, paure, effetti collaterali e difficoltà organizzative. Una terapia "su misura" è più facile da seguire e più sicura.



## Aderenza e sostenibilità: un valore per te e per la società

Le malattie cardiovascolari sono la **prima causa di morte al mondo** e un enorme peso economico per i sistemi sanitari.

- Ogni anno in Europa la scarsa aderenza causa circa **194.500 decessi** e un costo di **125 miliardi di euro**.
- In Italia, la spesa farmaceutica cresce, e le terapie cardiovascolari rappresentano la voce più rilevante.

Aderire alla terapia significa non solo proteggere la propria salute, ma anche **sostenere la comunità**: meno ricoveri, meno emergenze, più risorse disponibili per la ricerca e per altri pazienti.

## La forza della comunicazione medico-paziente

L'aderenza non dipende solo da pillole e ricette: nasce dal **rapporto di fiducia con il medico** e dalla motivazione personale.

### Strategie efficaci:

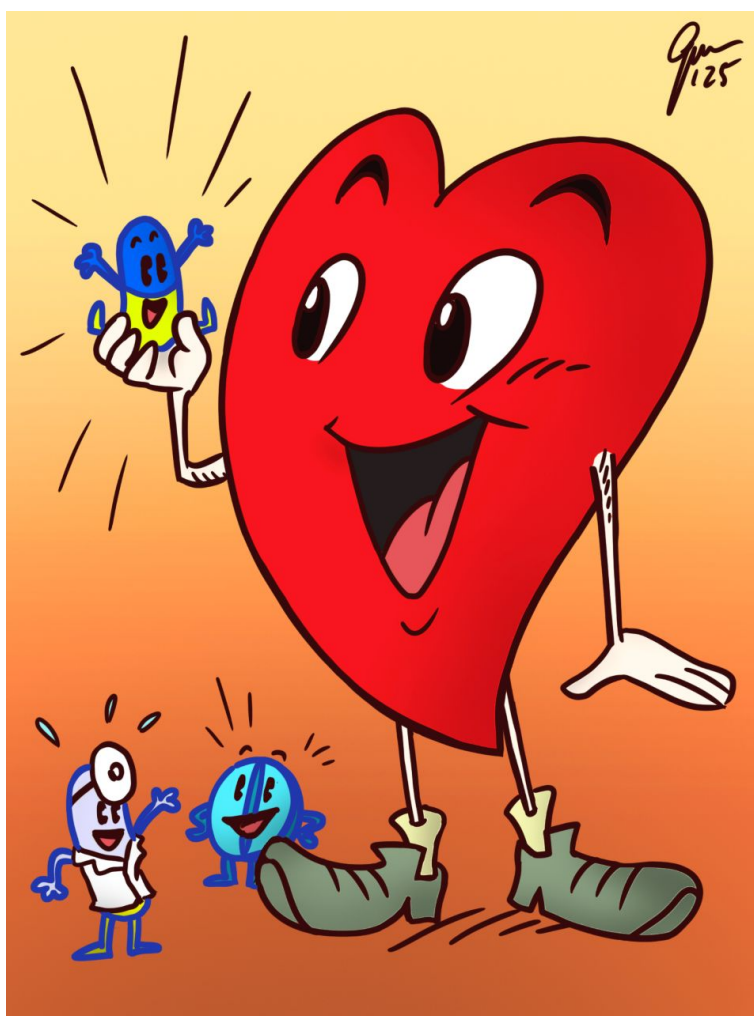
- Motivare con esempi concreti sui benefici della terapia e sui rischi dell'abbandono
- Far comprendere che **curare sé stessi significa proteggere anche chi ci sta vicino**
- Coinvolgere attivamente il paziente nelle decisioni, rendendolo protagonista del proprio percorso
- Personalizzare la comunicazione in base a età, sesso, stile di vita e valori personali



## Trucchi pratici per non dimenticare la terapia

- ◆ **Per chi è smemorato:** usare un diario, sveglie, conta pillole e calendari.
- ◆ **Per chi è ansioso:** segnare l'assunzione sul calendario, creare rituali quotidiani, chiedere supporto ai familiari.
- ◆ **Per chi è diffidente:** preparare i farmaci la sera prima, semplificare lo schema, prendere dimestichezza con i nomi dei farmaci.
- ◆ **Per chi ama la precisione:** app dedicate, conta pillole elettronici, tecnologie digitali.

**Essere aderenti alla terapia non significa solo prendere una pillola. Significa scegliere ogni giorno la vita, l'amore per sé stessi e per chi ci vuole bene.**



# **La terapia è un atto d'amore: non trascurarla, custodiscila come il bene più prezioso.**



---

Dott. Luigi CARELLA  
Specialista in Cardiologia  
Direttore Sanitario Li Fè

Dott.ssa Federica CARELLA  
Specializzanda in Cardiologia  
Divulgatrice scientifica Li Fè