

Cómo mejorar la toma de medicamentos

Cuanto más sepa sobre cómo tomar sus medicamentos, mejores serán los resultados. Tomar medicamentos puede permitirle mantenerse sano.

- ❑ **Conozca sus medicamentos:** es importante conocer los nombres, las dosis y cómo tomar sus medicamentos. Si no comprende por qué está tomando un medicamento, pregúntele a su equipo de atención.
- ❑ **Tenga una lista de todos sus medicamentos con usted todo el tiempo.** Incluya el nombre, la dosis y las instrucciones. Por ejemplo: metformina 1000 mg, tomar con la comida dos veces por día.
- ❑ **Lleve una lista de preguntas** que tenga sobre sus medicamentos a sus visitas con su equipo de atención.
- ❑ **Pida a un familiar** que tome notas durante sus visitas con el equipo de atención si necesita ayuda.
- ❑ **Siempre pida más información** si está nervioso o no está seguro acerca de sus medicamentos.
- ❑ **Si lo necesita, pida ayuda a su equipo de atención** para adaptar los medicamentos a una rutina ocupada.
- ❑ **Diga lo que piensa.** Cuanto más comparta detalles importantes con su equipo de atención, más podrá ayudarlo.



Consejos para recordar los medicamentos

<p>Establezca una rutina. Tome los medicamentos a la misma hora todos los días. Agréguelos a una rutina que ya tenga, como cepillarse los dientes o desayunar.</p>	<p>Establezca recordatorios. Ponga una alarma en su teléfono celular como recordatorio para tomar sus medicamentos.</p>	<p>Use un pastillero para organizar sus medicamentos por día. Rellene las casillas diarias del pastillero cada semana para mantenerse al día.</p>	<p>Lleve medicamentos adicionales cuando viaje.</p>	<p>Si se queda en diferentes lugares o tiene más de un cuidador, tenga medicamentos en cada lugar.</p>
<p>Mantenga los medicamentos a la vista. Coloque los medicamentos donde pueda verlos fácilmente.</p>	<p>Coloque un recordatorio en una nota adhesiva, en un área que no pierda de vista. Esto podría ser en el espejo del baño, en la puerta del refrigerador o en la puerta de su casa, para que lo vea antes de irse.</p>	<p>Pregúntele a su farmacéutico si puede ayudarlo a preparar paquetes de pastillas para usted. También puede sugerir una aplicación con recordatorios automáticos para que nunca se olvide de tomar una dosis.</p>	<p>Mantenga un diario de medicamentos o registre en un calendario cada vez que tome una dosis. Esto puede evitar que omita o repita una dosis.</p>	<p>Cada vez que tome su medicamento, voltee el frasco de pastillas. Este es un recordatorio de que ya tomó la dosis del día.</p>

