

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.
- **Solicite una copia impresa de sus medicamentos** o búselos en el portal Healow en línea.
- **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.



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnyc.org



Community
Healthcare Network

Consejos para recordar los medicamentos

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.



Establezca recordatorios. Ponga una alarma en su teléfono celular como recordatorio para tomar sus medicamentos.

Use un pastillero para organizar sus medicamentos por día. Rellene las casillas diarias del pastillero cada semana para mantenerse al día.



Lleve medicamentos adicionales cuando viaje.

Si se queda en diferentes lugares tiene más de un cuidador, **tenga medicamentos en cada lugar.**



Mantenga los medicamentos a la vista. Coloque los medicamentos donde pueda verlos fácilmente.

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.

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.

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.



Cada vez que tome su medicamento, **voltee el frasco de pastillas.** Este es un recordatorio de que ya tomó la dosis del día.



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnyc.org



Community
Healthcare Network