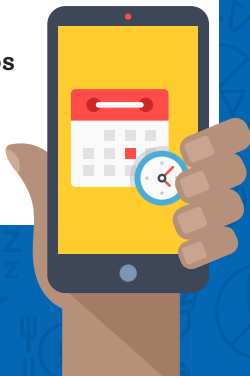


## Consejos para acordarse de sus medicamentos

Dibuje un círculo alrededor de uno o dos consejos que le resulten útiles.

- ✓ Mantenga todos sus medicamentos juntos
- ✓ Coloque sus medicamentos en una caja para pastillas al comenzar cada semana
- ✓ Vincule el tomar sus medicamentos con algo concreto que Usted hace todos los días, como ser tomar sus medicamentos después que Usted se cepilla los dientes
- ✓ Monitoree su medicamento en un calendario o en una app móvil gratuita (Mango; MedCoach)
- ✓ Pídale a un familiar o amigo que le recuerde tomarlos
- ✓ Coloque una alarma en su teléfono para recordarle tomarlos
- ✓ Establezca rellenos automáticos con su farmacia



### MI META PARA ESTA SEMANA


### Su proveedor o proveedora médica de cabecera desea saber si Usted está teniendo problemas con alguno de sus medicamentos.

La buena noticia es que frecuentemente existen otras opciones que Usted puede intentar si el primer medicamento no le funciona. No sufra en silencio o abandone. ¡Queremos ser su socio para ayudarle a que los medicamentos le funcionen bien!

### ¿Se siente Usted confundido, frustrado, o abrumado por los medicamentos? ¿O sólo tiene preguntas?

Haga una cita con su farmacéutico ó farmacéutica. ¡Puede traer consigo todos sus medicamentos y el farmacéutico/a puede revisarlos con Usted para hacer que su tratamiento sea más simple!



Stephanie A. Hooker, Ph.D. MPH  
Anjoli Punjabi, PharmD MPH  
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP  
Universidad de Minnesota  
Mayo de 2019

Proyecto respaldado por el Centro Académico de Salud de la Universidad de Minnesota

# Obteniendo el Beneficio Máximo de Mis Medicamentos



**CHANGE** that  
**MATTERS**

Promoting Healthy Behaviors

# Mi plan para obtener el beneficio máximo de mis medicamentos

Es común que se olvide tomar sus medicamentos de vez en cuando. Esto le pasa a todo el mundo, así que Usted no esta sólo/a. Sin embargo, sus medicamentos funcionan mejor si Usted los toma de maneras determinadas. Las etiquetas en los botes le ayudan a saber como tomarlos.



## Mire su lista de medicamentos.

Por favor escriba el nombre de un medicamento que le resulta difícil de tomar como se lo recetaron:

## Pensando en este medicamento:

¿Por qué le resulta importante este medicamento para su salud? *Ejemplo: Si mantengo mi presión sanguínea baja, eso me ayuda a sentirme mejor y quizás prevenga que me enferme del corazón o me dé un derrame cerebral.*

¿Qué cosas le dificultan tomar este medicamento? *Ejemplo: ¡Me olvidé! El medicamento está fuera de mi alcance. No estoy seguro o segura de cuándo debo tomarlo.*

## Su equipo de atención médica quiere que Usted tenga éxito con sus medicamentos.

Si su plan de medicamentos actual no le está funcionando bien por CUALQUIER motivo, dígaselo a un miembro de su equipo médico cuando vaya a su próxima cita ó llame a la clínica y pida hablar con una enfermera! Por ejemplo, Usted les podría decir:

Este medicamento para mi presión sanguínea me hace sentir mareado o mareada. ¿Habría algún otro medicamento que yo podría intentar probar?

Es difícil acordarse de tomar este medicamento 3 veces por día. Estoy seguro/a que podría acordarme de tomar el medicamento dos veces por día. ¿Estaría bien eso?

¿Dónde guarda Usted sus medicamentos?  
¿Cómo los tiene organizados?

¿Qué cosas hace Usted todos los días? ¿Sería posible que se tome los medicamentos al mismo tiempo que hace alguna de estas cosas?

## ¡Cambiar hábitos puede ser duro!

¿Por qué es importante para Usted tomar sus medicamentos tal como se los han recetado?

¿Qué impedimentos podría Usted enfrentar al intentar adoptar estos nuevos hábitos?

¿Qué puede hacer Usted para superar estas barreras?

¿Quién le puede ayudar con sus medicamentos?

