

# Manejo de Medicamentos

Como administrador activo de su autocuidado, debe hacer todo lo posible para controlar su condición y al mismo tiempo gozar al máximo de la vida. Esto incluye el manejo de los medicamentos que usted toma.

Pero puede ser difícil, es posible que tome varios medicamentos y puede ser complicado. A continuación, le ofrecemos unos tips que pueden ser de ayuda para facilitar el manejo de sus medicamentos.

Primero, recuerde que su profesional médico le recetó la medicina por una razón. Es posible que no sea una cura para sus problemas de salud a largo plazo, pero es posible que:  
Reduzca sus síntomas. Esto puede ayudarlo a sentirse mejor día a día y en general.

Prevengan o retrasen la progresión de la enfermedad o de otros problemas que puedan estar relacionados a esa condición.

Le proporcionen a su cuerpo algo que ya no produce, pero necesita.

Es bueno para usted tomar los medicamentos que su profesional médico le ha recetado. Sólo debe asegurarse que los toma exactamente de la manera recetada a fin de obtener todos los beneficios que pueden proporcionarle. Si tiene alguna duda sobre cómo debe tomarlos, o tiene dificultad para seguir las instrucciones, hable con su profesional médico o farmacólogo. Ellos pueden ayudarlo a encontrar la mejor manera de tomarlos, para que no se le olvide ninguna dosis.

Si siente que algo le impide tomar sus medicamentos de la manera indicada, hable con su profesional médico. Por ejemplo, los medicamentos pueden ser costosos. Si piensa que no va a ser posible que surta su receta, o que tome el medicamento en forma regular debido al costo, es posible que su profesional médico le recete una medicina menos cara que pueda ser igual de efectiva.

Con frecuencia, cuando existe más de un problema de salud crónico, o sufre de más de un síntoma, es posible que le receten más de un medicamento. No se fíe en su memoria para estar seguro de que se ha tomado todas las medicinas; desarrolle un sistema para asegurarse de tomar todas sus medicinas de la manera recetada. Algunas personas utilizan un calendario para recordarles cuándo tienen que tomar sus medicamentos. Otras prefieren utilizar un pastillero.

Algunos ponen una alarma en el teléfono o tableta electrónica para recordarse que deben tomar sus medicamentos. Sin embargo, si elije manejar sus medicamentos, asegúrese que es efectivo para su estilo de vida.

Es buena idea tener a la mano una lista actualizada de todos los medicamentos que toma durante todas sus citas de control. Si no puede llevar una lista, lleve las botellas de medicina a la cita. Debe incluir todas las vitaminas y

# Manejo de Medicamentos

suplementos de hierbas. Su profesional médico necesita tener una lista completa de todas las medicinas que toma para poder tratar su cuadro completo de salud.

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios. Si tuviera efectos secundarios, no deje de tomar sus medicamentos sin antes mencionarle a su profesional médico o farmacólogo sus preocupaciones.

Es posible que algunos efectos secundarios desaparezcan con el tiempo o que sean manejables y que tenga disponible alguna otra opción de medicamento. Si siente que debe dejar de tomar algún medicamento porque tiene efectos secundarios severos, llame de inmediato a su doctor.

Algunas reacciones severas pueden requerir tratamiento de emergencia. Si tuviera:

Dificultad para respirar

Convulsiones

Latido cardíaco débil o rápido

Náusea o vómito

O mareos o aturdimiento

Llame al 911 y obtenga ayuda de inmediato.

Y finalmente, asegúrese de surtir todas sus medicinas en la misma farmacia. Su farmacia puede verificar su expediente y asegurar que no habrá potencialmente algún problema con los medicamentos que está tomando. Los medicamentos que pueden ayudar a que tenga un rol activo para el manejo de su enfermedad crónica y ayudarlo a mejorar cualquier síntoma que puedan intervenir cómo hacer cosas que goza hacer. Pero debe tomarlos de manera correcta para asegurarse de que funcionen como deben.

Recuerde:

Tome sus medicamentos exactamente de la manera recetada.

Desarrolle un sistema para recordar tomar sus medicamento s

Tenga a la mano una lista actualizada de sus medicamentos durante todas sus citas de control

# Manejo de Medicamentos

Hable con su profesional médico sobre efectos secundarios y obstáculos que tenga para tomar sus medicamentos  
Surta todas sus recetas en la misma farmacia.

Hable con su equipo de profesionales médicos si tiene preocupaciones o dudas sobre los medicamentos que toma.  
Están ahí para ayudarlo.