

Manejo de Medicamentos para Adultos Mayores

Tal vez los medicamentos formen parte de tu vida al avanzar tu edad. Tomarlos de la manera recetada es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mantener tu salud.

Pero el manejo de medicamentos puede ser difícil. Especialmente si tomas más de un medicamento.

Sigue esta lista para asegurarte que sigues tu plan de medicamentos.

Debes: Hablar con tu profesional médico sobre cada medicina recetada y cómo te ayudan.

Debes: Guardar tus medicinas en el mismo lugar. Esto facilita que recuerdes exactamente dónde están.

Debes: Leer las etiquetas de las medicinas para asegurarte que las tomas de la manera indicada. Algunos medicamentos necesitan ser tomados con o sin alimento. Si encuentras que las etiquetas son difíciles de leer puedes pedirle al farmacéutico que las imprima con letra más grande.

Debes: Separar tus medicamentos por días y hora durante la semana. Y revisar la cantidad de medicina que tienes para saber si necesitas surtirla de nuevo.

Debes: Poner un recordatorio de medicamentos. Muchos usan las computadoras, los celulares, y hasta calendarios para ayudarles a recordar de tomar sus medicinas. Esto ayuda a que tomes las medicinas diario a la misma hora.

Debes: Llevar un registro de tu medicamento, ya sea en papel o forma digital. De esta manera puedes asegurarte de haber tomado tu medicina esa fecha a esa hora. Debes tener a la mano este registro cuando vayas a tu cita médica.

Debes: Crear una lista que esté al día de tus medicamentos, tenla a la mano y llévala a tus citas con el doctor. Incluye cualquier vitamina, medicina sin receta médica o suplementos que tomes.

Debes: Avisarle a tu familia donde están tus medicamentos y comparte tu lista con ellos también. Quizá necesiten ayudarte con tu plan de medicamentos.

Debes: Consultar con tu profesional médico, si el costo de tu medicamento es un problema. Hay programas de apoyo que te pueden ayudar.

No Debes: Tomar dosis dobles. Contacta a tu profesional médico sobre lo que debes hacer si te saltas una dosis.

No Debes: Ignorar cualquier cambio que notes al dormir, en tu peso o cualquier otro problema de salud. Tu reacción a los medicamentos puede cambiar conforme avanzas de edad.

No Debes: Tomar medicamentos que ya hayan caducado.

No Debes: Compartir tus medicamentos con nadie.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Manejo de Medicamentos para Adultos Mayores

No Debes: Combinar tus medicamentos en un solo envase. Algunos medicamentos pueden interactuar con otros.

No Debes: Dejar de tomar tu medicamento sin antes consultar con tu profesional médico.

Siguiendo esta lista de control de medicamentos puedes manejar tus medicinas y mantener tu salud en el futuro.