



Manejo de sus medicamentos



Descripción general

¿Se acordó de tomar sus pastillas esta mañana?
¿La pastilla ovalada, se toma con o sin alimento?
Es fácil cometer un error con sus medicamentos si no está organizado. Pero relájese, estos consejos le ayudarán a manejar sus medicamentos sin preocupaciones.

Investigue

Primero que nada, sepa lo que está tomando. Hable con su médico o farmacéutico acerca de cada medicamento. Aprenda cuándo y cómo los debe tomar. Pregunte acerca de cómo sus medicamentos pueden interactuar entre sí.

Organícese

Luego, organícese. Guarde todos los medicamentos en un lugar seguro en sus envases originales (o en envases claramente etiquetados), de modo que no se mezclen. Planifique su horario de medicación. A muchas personas les da resultado utilizar un pastillero semanal, a fin de ordenar los medicamentos para la semana.

Establezca recordatorios

Ahora, asegúrese de tomarlos. Puede establecer una rutina, como tomarlos cada mañana cuando se cepilla los dientes, o cuando almuerza. Déjese notas a sí mismo. Utilice un reloj con alarma o un servicio de correo electrónico o de mensaje de texto. También hay aplicaciones para los teléfonos inteligentes que pueden hacerle acordar de tomarlos. Y también, puede pedir ayuda a sus familiares y amigos.

Utilícelos en forma segura

Y finalmente, utilícelos en forma segura. Tome siempre la dosis prescrita. Nunca deje de tomar un medicamento sin antes hablar con su médico. Consulte con su médico antes de tomar medicamentos de venta libre. Hable con su médico si tiene alguna duda o si está teniendo efectos secundarios. Y no se olvide de volver a surtir sus recetas antes de quedarse sin medicamento.

Conclusión

Si se organiza y sigue las instrucciones de su médico, usted puede manejar sus medicamentos en forma apropiada.