

# Tome los Medicamentos Según lo Indicado

## Lo Que Usted Debe Saber Sobre Sus Medicamentos



- Asegúrese de saber el nombre exacto de la(s) medicina(s) (marca or genérico) que usted toma.
- Algunas medicinas tienen marca y formas genéricas. Pregúntele a su médico si está bien substituir a su forma genérica.
- Aprenda por qué debe tomar cada medicamento (cómo trata el medicamento su condición).
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días. Tomar sus medicamentos a una hora específica como a las 10:00 p.m. puede ser mejor que a

la hora de acostarse si su hora de acostarse cambia. Trabaje con su médico para establecer un horario que sea conveniente para usted.

- Pregunte a su médico o a su farmacéutico si tiene preguntas sobre cómo tomar sus medicamentos.
- Informe a su médico si tiene problemas para tomar sus medicamentos (se le dificulta tragar, olvida tomarlos, le molesta el estómago, tiene otros problemas).
- Los efectos secundarios pueden ser molestos y peligrosos. Asegúrese de saber qué esperar.
- No tome demasiada o muy poca medicina. Sepa cuánto tomar y cuándo puede tomar más y qué medicinas se pueden tomar juntas.
- Cada vez que vaya al médico o al hospital, siempre lleve sus medicamentos o una lista de sus medicamentos incluyendo los medicamentos sin receta.
- Lleve un registro de cuándo necesita renovar sus medicamentos y llame a la farmacia para obtenerlos.
- Mantenga su lista de medicamentos con usted.

## Encuentre Una Forma de Recordar Sus Medicamentos

Puede ser útil utilizar recordatorios para los medicamentos:

- Tome sus medicamentos a la misma hora en que hace otra rutina diaria (con el desayuno, al lavarse los dientes, cuando mira un programa de televisión diario).
- Ponga la alarma de mensaje de texto o del teléfono celular.
- Use una caja de píldoras con alarma vibradora, un organizador de píldoras, un dispensador automático de píldoras, un cronómetro o un reloj de bolsillo con alarma. Para encontrar el sistema correcto para usted:
  - ✓ Pregunte a su farmacéutico.
  - ✓ Pregunte a sus proveedores de suministros médicos locales.
  - ✓ Busque en la web utilizando palabras de búsqueda como “alarmas para píldoras”, “dispensador automático de medicamentos”, “e-píldora” o “temporizador de píldoras”.

**(Comience su lista de medicamentos en la siguiente página)**



# Lista de Medicamentos

(Use un lápiz para Completar Este Formulario.)

Nombre: \_\_\_\_\_

- Pida a su médico o farmacéutico que le ayude a completar esta lista.
- Lea la etiqueta de cada medicina para indicaciones sobre cómo tomarla y los posibles efectos secundarios/señales de peligro/interacciones. Para más información consulte las hojas de la droga (medicamento).
- Cada vez que tenga una consulta con el médico, incluyendo su médico de atención primaria y sus especialistas, revise y actualice su lista de medicamentos.
- Después de una hospitalización, revise siempre su lista de medicamentos con su médico.

Medicamento	Dosis (cuántos toma)	Hora (en que lo toma)	Por Qué to Toma	Qué Sucede si Olvida Tomarlo	Posibles Efectos Secundarios

Se han preparado estos folletos mediante una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration), la Oficina de Salud Materno Infantil (Maternal and Child Health Bureau), D70MC12840. Fueron preparados por la UIC – División de Cuidado Especializado para Niños (University of Illinois at Chicago, Division of Specialized Care for Children) y el Capítulo de Illinois, Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

