

# Administra tu medicación

## Toma tus medicamentos según las indicaciones del médico

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición



### Lo que debes saber sobre tus medicamentos

- Asegúrate de saber el nombre exacto de los medicamentos que tomas (de marca y genéricos).
- Algunos medicamentos están disponibles en productos de marca y genéricos. Pregúntale a tu médico si no hay problema con reemplazar uno de marca por su equivalente genérico.
- Averigua por qué necesitas tomar cada medicamento (qué efecto tiene en tu afección).
- Toma los medicamentos a la misma hora todos los días. Te recomendamos tomarlos a una hora específica en lugar de antes de acostarte, si cambia tu horario de ir dormir. Habla con tu médico para fijar un horario conveniente para ti.
- Consulta a tu médico o farmacéutico si tienes preguntas sobre cómo tomar tus medicamentos.
- Informa a tu médico si tienes problemas para tomar tus medicamentos (dificultad para tragar, olvido de tomas, malestar estomacal, otros problemas).
- Los efectos secundarios pueden ser molestos y peligrosos; asegúrate de saber a qué debes estar atento y cuándo deberías llamar al médico.
- No tomes dosis más grandes ni más pequeñas. Debes saber cuánto tomar, cuándo puedes tomar más y qué medicamentos pueden tomarse juntos.
- Cada vez que vayas al médico o al hospital, lleva siempre tus medicamentos o una lista de ellos, incluidos los medicamentos no recetados (de venta libre).
- Lleva un registro de cuándo debes reabastecerte de tus medicamentos y llama a la farmacia para hacerlo antes de que se te acaben.
- Lleva contigo la lista de medicamentos que tomas.

### Encuentra una forma de recordar que debes tomar tus medicamentos

Podrías utilizar recordatorios para la toma de tus medicamentos:

- Tómalos al mismo tiempo que haces otra rutina diaria (junto con el desayuno, al cepillarte los dientes, al ver un programa de televisión diario).
- Configura una alarma en el teléfono celular o por mensaje de texto.
- Utiliza un pastillero con alarma vibratoria, un organizador de píldoras, un dispensador automático de píldoras, un reloj de pulsera o un reloj de bolsillo con alarma. Para determinar cuál es el sistema adecuado para ti:
  - ✓ Pregúntale a tu farmacéutico.
  - ✓ Consulta en las tiendas locales de suministros médicos.
  - ✓ Busca en Internet utilizando palabras de búsqueda como “alarmas de píldoras”, “dispensador automático de medicamentos”, “e-pill”, “temporizador de píldoras”, etcetera.

(Da vuelta a la página para completar tu lista de medicamentos)

# Lista de medicamentos

(Completa este formulario con lápiz.)

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

- Pídele a tu médico o farmacéutico que te ayude a completar esta lista.
- Lee en la etiqueta de cada medicamento las instrucciones sobre cómo tomarlo y los posibles efectos secundarios/señales de peligro/interacciones. Para obtener más información, consulta las fichas farmacológicas.
- Cada vez que veas a tu médico de atención primaria o a cualquier médico especialista, revisa y actualiza esta lista de medicamentos.
- Revisa siempre tu lista de medicamentos con tu médico después de cada hospitalización.

Medicamento	Dosis (cuánto tomas)	Momento (cuándo lo tomas)	Por qué lo tomas	¿Qué pasa si te olvidas?	Posibles efectos secundarios

## Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: [dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu)

