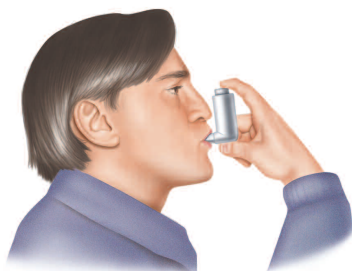




takingmeds.com

Cumplimiento del uso de medicamentos: ¿cuál es el mejor método?



Una de las medidas más importantes que puede adoptar para mantenerse saludable es tomar los medicamentos de acción rápida y de control del asma de acuerdo con las indicaciones del médico.

Si no toma el medicamento de control del asma todos los días de acuerdo con las indicaciones del médico:

- Los medicamentos no tendrán el efecto esperado.
- Es probable que sufra más ataques de asma.
- Los ataques pueden ser más graves.
- El asma puede llegar a ser más difícil de controlar.
- Probablemente no pueda realizar las actividades de la casa, la escuela o el trabajo correctamente.

“Estoy muy ocupado y tomar los medicamentos interrumpe mi día.”

La clave es crear una rutina que se adapte a su vida:

- Trate de tomar los medicamentos de control a la misma hora que realiza otras actividades diarias, por ejemplo, en la mañana cuando se cepilla los dientes o en la noche cerca de la hora de la cena. Controle los niveles de flujo espiratorio máximo a la misma hora.
- Consulte al médico si existe algún medicamento que pueda tomar con menos frecuencia. Un cronograma de medicamentos más simple puede ser útil.



Si olvida tomar los medicamentos con frecuencia:

- Use un reloj con alarma.
- Deje una nota recordatoria en el espejo del baño.
- Utilice un contador de medicamentos para controlar las dosis que toma.
- Deje el medicamento de control en un lugar donde lo vea todos los días.

Si olvida renovar sus medicamentos a tiempo:

- Coloque una nota en el almanaque que indique “Renovar el [fecha]”. Elija una fecha que sea aproximadamente una semana antes de que el medicamento se acabe.
- Asegúrese de tener las recetas suficientes hasta la próxima visita al médico.
- Solicítele al farmacéutico que le envíe recordatorios para renovar las recetas.