



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

Una de las medidas más importantes para controlar los síntomas del trastorno bipolar es tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico.

Si no toma los medicamentos para el trastorno bipolar de acuerdo con las indicaciones del médico:

- Los medicamentos no tendrán el efecto esperado.
- La manía o la depresión pueden regresar.
- Es posible que su estado de ánimo no tenga la estabilidad deseada.
- Existe la posibilidad de que los síntomas no se controlen correctamente.



“Estoy tan ocupado que a veces olvido tomar los medicamentos”

Tomar más de un medicamento diariamente en diferentes horarios puede resultar difícil. La clave es crear una rutina que se adapte a su vida:

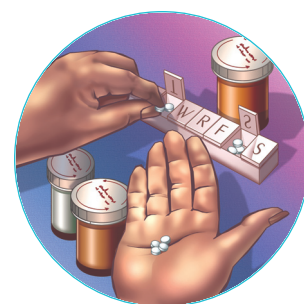
- De ser posible, tome los medicamentos a la misma hora que realiza otras actividades diarias, por ejemplo, en la mañana cuando se cepilla los dientes o en la noche con la cena. Consulte a su médico sobre la posibilidad de establecer una rutina.

Si olvida las dosis con frecuencia, estas sugerencias pueden ayudarlo:

- Utilice un pastillero con los días de la semana y llévelo cuando salga de su casa.
- Use un reloj con alarma.
- Deje una nota recordatoria en el espejo del baño.
- Deje los medicamentos en un lugar donde los vea todos los días.

Si olvida renovar sus medicamentos a tiempo:

- Analice la posibilidad de colocar 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 un recordatorio para renovar las recetas.



***Puede utilizar la tabla para registrar diariamente su estado de ánimo.
Lleve la tabla cuando acuda al consultorio.***