



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

Una de las medidas más importantes para controlar los altos niveles de colesterol o triglicéridos es tomar los medicamentos para disminuir los niveles de lípidos de acuerdo con las indicaciones del médico.

Si no toma los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico:

- Es posible que los medicamentos no actúen de manera correcta.
- Puede correr el riesgo de sufrir graves problemas de salud como un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Los valores de colesterol malo o triglicéridos pueden mantenerse o aumentar, y los valores de colesterol bueno pueden mantenerse o disminuir.



“Tomar medicamentos interrumpe mi día.”

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

Estos son algunos consejos útiles:

- 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 si debe tomar los medicamentos con o sin alimentos.
- Consulte a su médico si debe tomar el medicamento en la mañana o antes de dormir.
- Consulte al médico si existe algún medicamento que pueda tomar con menos frecuencia. Un cronograma más simple puede ayudarlo.

Si en ocasiones olvida tomar los medicamentos:

- 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.
- Lleve un registro o calendario de medicamentos y recuerde tenerlo siempre a mano.

Si olvida renovar sus medicamentos a tiempo:

- Programe la renovación de las recetas con anticipación antes de que el medicamento se acabe. Por ejemplo, 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 un recordatorio para renovar las recetas.



Para obtener más información sobre los factores que pueden obstaculizar el uso de medicamentos, visite www.takingmeds.com.