



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

takingmeds.com

Una de las medidas más importantes que puede adoptar para mantenerse saludable es tomar los medicamentos para la EPOC de acuerdo con las indicaciones del médico.

Si no toma el medicamento de control a largo plazo de acuerdo con las indicaciones del médico:



- Los medicamentos no tendrán el efecto esperado.
- Es posible que le resulte más difícil respirar profundamente.
- Los síntomas pueden repetirse con mayor frecuencia. Los síntomas pueden empeorar.
- Es posible que le resulte difícil realizar tareas simples.
- La función pulmonar puede empeorar.

“*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 largo plazo 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.
- 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 el contador de su medicamentos para la EPOC para controlar las dosis que toma.
- Deje el medicamento de control a largo plazo 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 un recordatorio para renovar las recetas.

Mediante los cuidados adecuados, los ataques de EPOC pueden evitarse. Protéjase de las infecciones de las vías respiratorias. Consulte al médico si necesita vacunas para prevenir la gripe o la neumonía. Manténgase alejado de sus amigos o compañeros de trabajo si están resfriados o con gripe.