



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

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

### Si no toma los medicamentos para la depresión de acuerdo con las indicaciones del médico:

- Los medicamentos no tendrán el efecto esperado.
- Los síntomas pueden reaparecer.
- 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.

### *“A veces deseo dejar los medicamentos debido a los efectos secundarios”*

- Es fundamental que hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que experimente durante el tratamiento. No espere hasta que los síntomas empeoren de tal manera que prefiera dejar de tomar los medicamentos.
- Existen varios medicamentos disponibles con menos efectos secundarios que también son eficaces para controlar los síntomas de la depresión.

### 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:

- 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.



***Asista al consultorio periódicamente, sobre todo cuando comience a tomar los medicamentos para la depresión. Utilice un diario de control para llevar un registro acerca de sus sensaciones. Lleve el diario de control cuando acuda al consultorio.***