

# ¿Cómo aprovechar al máximo los medicamentos?



## Obtenga información sobre sus medicamentos

Los medicamentos se recetan para ayudarlo. En cada caso, solicítele al médico o farmacéutico la siguiente información:

- **El nombre del medicamento**
- **El problema sobre el que actúa**
- **Los horarios y la forma de tomarlo**

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

## Elabore una rutina para tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.

- Lleve un registro o calendario de medicamentos y asegúrese de tenerlo a mano.
- Marque el calendario cada vez que toma una dosis y consérvelo cerca de los medicamentos.



## Antes de tomar los medicamentos:

- Lea la etiqueta para asegurarse de tomar el medicamento adecuado y en el horario correcto.
- Nunca tome el medicamento en la oscuridad o si no puede leer la etiqueta.

## Tome los medicamentos todos los días a la misma hora.

- Procure tomar los medicamentos a la misma hora que realiza otras actividades diarias, por ejemplo, cuando se cepilla los dientes o con las comidas.
- No cambie la forma en que toma los medicamentos sin antes consultar a su médico.

## Controle sus medicamentos.

- Deje los medicamentos en un lugar donde los vea todos los días (fuera del alcance de los niños).
- 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.
- Programe la renovación de las recetas con anticipación antes de que el medicamento se acabe. Coloque una nota en el almanaque que indique "Renovar el [fecha]".

