



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

Una de las medidas más importantes para controlar la presión arterial elevada es tomar los medicamentos tal como lo indica su médico.

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

- Es posible que los medicamentos no actúen de manera correcta.
- Su presión arterial puede subir.
- Puede correr el riesgo de sufrir graves problemas de salud como enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.
- La presión arterial puede hacerse más difícil de controlar.



“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.

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. Hable con su médico sobre el mejor momento para tomar los medicamentos.

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 asegúrese de tenerlo 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.