



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

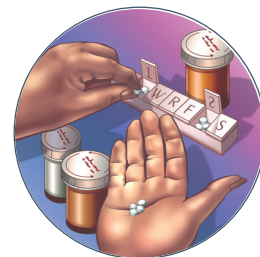
Para algunas personas, en ocasiones es difícil seguir el plan de tratamiento. Recuerde que tomar todos los medicamentos de acuerdo con las indicaciones lo ayudará a mantenerse saludable y sentirse mejor.

“*Estoy muy ocupado*”

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. Consulte a su médico sobre la posibilidad de establecer una rutina.
- Consulte al médico si existe algún medicamento que pueda tomar con menos frecuencia. Un cronograma más simple puede ser útil.



### 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](http://www.takingmeds.com).**