

Mantenerse al día con los medicamentos



TOMAR MEDICAMENTOS SEGÚN LA RECETA PUEDE SER UN DESAFÍO

Consulte este cuadro para obtener consejos útiles.

EL PROBLEMA	QUÉ HACER
<p>1 Me parece que no necesito medicamentos. – Me siento bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto dañan el cuerpo incluso cuando no tiene síntomas. • No deje de tomar los medicamentos sin antes consultar con su médico.
<p>2 ¡Esto es demasiado complicado! – ¡Demasiadas pastillas! – ¡Demasiados horarios! – ¡No puedo llevar la cuenta de todas!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntele al médico si alguna de sus pastillas se puede cambiar por pastillas de una vez al día o por pastillas combinadas (para que tome menos pastillas por día). • Consulte a su farmacéutico sobre organizadores de pastillas o envases de plástico sellado. • Lleve todos los frascos de medicamentos a su cita médica para saber si hay alguno que ya no necesite. • Llame al 311 o pídale a su médico o farmacéutico un “Registro de medicamentos” que indique todos sus medicamentos y cuándo tomarlos.
<p>3 Los medicamentos son muy costosos. – No puedo pagarlos. – Tomaré menos para que duren más.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntele al médico si puede reemplazar su medicamento por uno genérico de menor costo. • Pregúntele al médico si califica para recibir medicamentos gratis. Muchas personas califican.

Continúa en la siguiente página

Mantenerse al día con los medicamentos

EL PROBLEMA	QUÉ HACER
<p>4 Se me acabaron los medicamentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Olvidé resurtirlos. – Se me acabaron los medicamentos cuando estaba de viaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte si su plan médico le permite obtener hasta tres meses de medicamentos a la vez. • Consulte en la farmacia o a su plan médico si tienen un programa de recordatorios o si entregan resurtidos. • Revise los frascos de medicamentos todas las semanas para ver cuántas pastillas le quedan. Cuando le queden pocas, llame al médico o farmacéutico para obtener resurtidos a tiempo.
<p>5 Me olvido de tomar los medicamentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Configure una alarma que le recuerde tomar los medicamentos. • Deje un recordatorio junto a su cepillo de dientes o algo que use a diario. • Use un organizador de pastillas diario o semanal para organizar los medicamentos.
<p>6 Este medicamento no está funcionando.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Creo que me está enfermando. – Me siento peor ahora que antes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Infórmele a su médico de inmediato si tiene algún problema con los medicamentos o efectos secundarios. Si el medicamento le causa efectos secundarios, el médico puede cambiarlo por otro. • No deje de tomar el medicamento a menos que su médico o farmacéutico se lo indique.
<p>7 No entiendo las etiquetas de los medicamentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muchas farmacias imprimen etiquetas en diferentes idiomas, en letra más grande, o ponen imágenes en el recipiente.
<p>8 Estoy avergonzado.</p> <ul style="list-style-type: none"> – No quiero que la gente sepa que tomo medicamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Busque un lugar privado en el trabajo o en casa para tomar los medicamentos. • Guarde los medicamentos en un lugar al que solo usted tenga acceso (¡pero no olvide dónde los puso!).