

# Cómo tener control de sus medicinas

## Guía No. 24

Si está tomando varias medicinas, posiblemente le sea difícil mantener el control de éstas. Pero se sentirá mejor si pone en práctica ciertas medidas que lo ayudarán a controlarlas. Estos consejos pueden ayudarlo a mantenerse sano:

- Conozca la información básica de sus medicinas, como para qué sirven y cuándo debe tomarlas.
- Tome sus medicinas como se lo indicaron.
- Cuénteles a los encargados del cuidado de su salud cuáles medicinas (con receta y sin receta) y suplementos dietéticos (como vitaminas) usted usa.

### Conozca la información básica

Hágale las siguientes preguntas al encargado del cuidado de su salud o a su farmacista sobre sus medicinas. Escriba la información en la tabla "Mis medicinas".

- ¿Cuáles son los nombres de mis medicinas (nombre comercial y genérico)?
- ¿Cuál es la fuerza? (por ejemplo, el número de miligramos, que se abrevia mg)
- ¿Para qué sirve esta medicina?
- ¿Cuánto tiempo tomará para que esta medicina funcione?
- ¿Qué cantidad debo tomar para una dosis?
- ¿Cuándo debo tomarla? ¿Cuántas veces al día? ¿En qué horario?
- ¿Debo tomarla con el estómago vacío?
- ¿Debo evitar algunos alimentos o medicinas cuando la tome?
- ¿Debo evitar las bebidas alcohólicas cuando tome esta medicina?
- ¿Cómo afecta el nivel de glucosa (azúcar) en mi sangre esta medicina?
- ¿Debo evitar las bebidas alcohólicas cuando tome esta medicina?
- ¿Qué efectos secundarios podrían suceder con esta medicina?
- ¿Qué debo hacer si experimento efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si olvido una dosis?
- ¿Cómo debo guardar esta medicina?

- ¿Cuánto tiempo durará esta provisión? ¿Qué haré para renovar las recetas?

### Tome sus medicinas como se lo indicaron

Cuando usted no toma su medicina como se lo recetaron, el efecto en su salud puede ser impredecible o, incluso, peligroso. Si no está tomando su medicina, piense en las razones que no le permiten hacerlo ¿le provoca efectos secundarios molestos? ¿es demasiado cara? ¿le cuesta mucho recordarse que debe tomarla? Cuénteles a los encargados del cuidado de su salud. Ellos pueden ayudarlo.

### Consejos para que no se le olvide tomar sus medicinas

- Trate de usar un organizador de pastillas con una división para cada día de la semana.
- Una el horario para tomar cada pastilla con algo en su rutina diaria. Por ejemplo, tome su medicina en las mañanas, inmediatamente después de cepillarse los dientes.
- Use una tabla para marcar después de tomarse sus medicinas.

### Hable con el encargado del cuidado de su salud sobre sus medicinas

Algunas combinaciones de medicinas recetadas, de medicinas sin receta y de suplementos dietéticos pueden ser dañinas. Cada uno de los profesionales que cuida su salud debe estar enterado de todas las medicinas que toma, incluyendo las no recetadas (como aspirina y laxantes) y los suplementos dietéticos (vitaminas, minerales, hierbas y otras sustancias) Use la tabla "Mis medicinas" para anotar todas sus medicinas. Lleve una copia con usted cuando visite a cada uno de los encargados de su salud. También puede darle una copia a un amigo o familiar.

#### Historias de la vida real de personas con diabetes

El suplemento de hierbas de la tienda de alimentos saludables era 100% natural, por tal razón pensé que no podría hacerme daño. Se lo conté al médico y me explicó que este suplemento podría hacer que la medicina para la presión de mi sangre no funcionara.

Bernice L., 75 años. diabetes tipo 2

## Mis Medicinas

Nombre y fuerza* de la medicina	Se utiliza para	Dosis	Horarios	Notas**	Fecha de inicio
Medicinas recetadas					
Medicinas y suplementos dietéticos sin receta (vitaminas, minerales, hierbas y otras sustancias)					

\*Fuerza significa el número de miligramos (mg) u otras unidades. Esta información se encuentra en la etiqueta.

\*\*Alimentos u otras medicinas que no deben tomarse con esta medicina, efectos secundarios y otras notas.