

Controlando sus medicinas

Cuando es necesario tomar varias medicinas, puede ser difícil acordarse de todas, pero se sentirá mejor si toma algunos pasos para organizarlas. Estos consejos pueden ayudarlo a mantenerse saludable:

- Conozca la información básica de sus medicamentos; para qué sirven y cuándo tomarlos.
- Tome sus medicamentos según las instrucciones.
- Informe a sus proveedores de atención médica acerca de los medicamentos (con o sin receta) y los suplementos dietéticos (como las vitaminas) que toma.

Conozca lo básico

Hágale las siguientes preguntas de sus medicamentos a su proveedor de atención médica o farmacéutico. Anote la información en su gráfica de “Mis medicinas”.

- ¿Cuáles son los nombres de mis medicinas (de marca y genéricos)?
- ¿Qué potencia tiene? (Por ejemplo: la cantidad de miligramos, abreviados como mg).
- ¿Para qué sirve la medicina?
- ¿En cuánto tiempo surtirá efecto la medicina?
- ¿Cuánto debo tomar para una dosis?
- ¿Cuándo debo tomarla? ¿Cuántas veces al día? ¿A qué horas?
- ¿Debo tomarla con el estómago vacío?
- ¿Debo evitar algún alimento o medicamento cuando la tome?
- ¿Debo evitar las bebidas alcohólicas cuando tome esta medicina?
- ¿Cómo afecta esta medicina mis niveles de glucosa (azúcar) en la sangre?
- ¿Debo evitar conducir un auto cuando tome esta medicina?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que pueden ocurrir con esta medicina?
- ¿Qué debo hacer si padezco efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si me salto una dosis?
- ¿Cómo debo guardar esta medicina?
- ¿Cuánto tiempo durará una receta? ¿Qué debo hacer para surtir la receta?

Tome sus medicamentos según las instrucciones

Cuando no toma un medicamento en la forma recetada, los efectos para su salud pueden ser impredecibles o hasta peligrosos. Si no toma la medicina, piense en los motivos de no hacerlo. ¿Tiene efectos secundarios molestos? ¿Es demasiado cara? ¿Le cuesta trabajo acordarse de tomarla? Hable con sus proveedores de atención médica. Quizás ellos puedan ayudarlo.

Consejos para ayudarlo a que recuerde tomar sus medicinas

- Pruebe un organizador de pastillas con compartimientos para cada día de la semana.
- Haga algo de su rutina al mismo tiempo que toma sus pastillas. Por ejemplo, tome las de la mañana justo después de cepillarse los dientes.
- Use una gráfica para marcar los momentos cuando tome sus medicinas.

Informe a sus proveedores de atención médica acerca de sus medicamentos

Algunas combinaciones de medicamentos y suplementos dietéticos pueden ser dañinas. Todos sus proveedores de atención médica deben conocer todos los medicamentos que toma, incluidas las medicinas sin receta (como aspirina o laxantes) y los suplementos dietéticos (como vitaminas, minerales, hierbas y otras sustancias). Use la gráfica de “Mis medicinas” para hacer una lista de todos sus medicamentos. Lleve una copia cuando acuda a una cita con uno de sus proveedores de atención médica. También le puede dar una copia a un amigo o familiar. Contacte de inmediato a su proveedor del cuidado de la salud si no se siente bien para averiguar si necesita ajustar sus medicamentos.

