

¿Cómo manejo mi medicina?

Tomar medicinas puede ser nuevo para usted, y puede haber mucho para recordar. Por ejemplo, ¿por qué las toma? ¿A qué hora debe tomarlas? ¿Con qué frecuencia y cuántas pastillas toma?

Es muy importante tomar las medicinas de manera correcta — exactamente como se lo indica su médico.

Si usted no sigue las instrucciones de su médico, ¿qué podría pasar? Primero que

todo, si las medicinas no se toman correctamente, puede ser que no le hagan efecto. También podrían producir efectos secundarios que pueden ser leves — o muy perjudiciales. Sin saberlo, usted podría contrarrestar el efecto de una medicina al tomarla junto con otra. Si no las toma bien, las medicinas también pueden hacer que se sienta enferma/o o mareada/o.

¿Cómo puedo acordarme de tomar mi medicina?

- Tómela a la misma hora cada día junto con las comidas u otras actividades diarias, como al lavarse los dientes.
- Use cajitas para pastillas que están divididas en días de la semana o en horas del día. Las cajas para pastillas computarizadas pueden avisarle que es el momento de tomar su medicina o de encargar más.
- Pídale a familiares y amigos que le ayuden a recordar.
- Mantenga un “calendario de medicinas” o una tabla de drogas como recordatorio.
- Déjese notas recordatorias.
- Pruebe enviarse un e-mail recordatorio o un servicio de biper.
- Use un reloj con alarma.

¿Qué más debo saber?

- Guarde su medicina como su médico o farmacéutico se lo indique. Mantenga las medicinas en su envase original, o ponga un letrero en el nuevo envase.
- Ponga especial atención a las pastillas que usted puede y no puede tomar al mismo tiempo, inclusive las medicinas que puede comprar sin receta.
- Siempre compre su medicina con tiempo, para que nunca le falte.
- Trate de ver al mismo farmacéutico todas las veces.
- No tome más de la dosis recetada.
- Pregunte a su médico o farmacéutico antes de comprar una medicina no recetada, como por ejemplo un antihistamínico o tabletas para el catarro, para asegurarse que no interfiera con las medicinas recetadas.
- Siempre chequee con su médico antes de dejar de tomar su medicina.
- Si tiene preguntas sobre sus pastillas, tome nota para acordarse de preguntarle a su médico o farmacéutico.
- Dígale a su médico cualquier efecto secundario.
- Escriba los nombres y las dosis de las medicinas que toma. Si usted ve a más de un médico, lleve una lista al día de sus medicinas en cada visita.
- Mantenga todas las medicinas fuera del alcance de los niños.

Mi medicina

Pregúntele a su proveedor de servicios de salud que le ayude a llenar los siguientes espacios en blanco.

Nombre de la medicina	Aspecto de la medicina	Dosis	Para qué sirve	Cuándo tomarla	Médico

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

¿Cuánto tiempo debería tomar mi medicina?

¿Qué pasa si se me olvido de tomar la medicina?

¿Debería evitar algún alimento u otras medicinas?

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

©1995–2003, American Heart Association.