

¿Cómo manejo mi medicina?

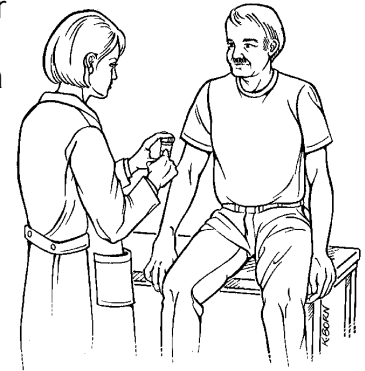
Tomar medicinas regularmente podría ser una nueva experiencia para usted. De ser así el caso, usted de repente debe tomar en cuenta varias consideraciones al respecto. Por ejemplo, ¿Por qué las toma? ¿A qué hora debe tomarlas? ¿Con qué frecuencia y cuántas pastillas toma?

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, 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 pastilleros, o sea cajitas divididas en secciones para cada día de la semana o cada hora del día. Los pastilleros computarizados pueden recordarle cuándo debe tomar su medicina o encargarse 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 bípser.
- 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 póngale una etiqueta al nuevo envase.
- Ponga especial atención a las pastillas que usted puede y no puede tomar al mismo tiempo, inclusive las medicinas sin receta.
- Siempre compre su medicina con tiempo, para que nunca le falte.
- Trate de ver al mismo farmacéutico cada vez que compre medicina.
- 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.
- Hable con su médico sobre 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 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?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de salud. Si tiene enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, es posible que otros miembros de su familia también tengan un riesgo más alto. Es importante que ellos hagan cambios ahora mismo para disminuir su propio riesgo.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org/espanol para aprender más sobre las enfermedades del corazón.

3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea, en StrokeAssociation.org.

Tenemos varias otras hojas informativas y folletos para ayudarle en tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, manejar las enfermedades o cuidar a un ser querido.

El conocimiento es poder, entonces ¡Aprenda y Viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Por cuánto tiempo debería tomar mi medicina?

¿Qué pasa si se me olvida 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, 2004 American Heart Association.
How Do I Manage My Medicines?