

Cómo recordar tomar sus medicamentos

Le recetan medicamentos para que se sienta mejor y para ayudar a que su cuerpo funcione mejor. Funcionan mejor cuando se toman exactamente como se indica. Pero puede ser difícil recordar cuándo y cómo tomarlos. Los siguientes consejos lo pueden ayudar.



Use un pastillero semanal. Si toma medicamentos a diferentes horas del día, asegúrese de que el pastillero tenga múltiples espacios para cada día.



Haga coincidir el horario de los medicamentos con su rutina diaria, como la hora de comer, acostarse y cepillarse los dientes.



Pida que le empaquen sus medicamentos en la farmacia. Pídale a su farmacia que agrupe sus medicamentos de acuerdo con la hora del día en que los debe tomar.



Use notas recordatorias y alarmas. Ponga una nota recordatoria en su refrigerador, en su teléfono, en el botiquín o en el espejo del baño. Fije una alarma en su teléfono, en el calendario de la computadora o en el sistema de correo de voz para que le recuerde cuándo debe tomar sus medicamentos o solicitar un resurtido.



Pídale a su farmacia que sincronice sus recetas para que puedan ser resurtidas al mismo tiempo. Esto le puede ahorrar viajes a la farmacia.



Pregunte a su farmacia si le pueden enviar recordatorios de resurtido 1 a 2 semanas antes de que se termine el medicamento.



Utilice un calendario y escriba el día, la hora y la dosis de cada medicamento. Esto lo puede ayudar a llevar un registro de los medicamentos que toma una vez a la semana, una vez al mes o durante un corto tiempo (como un antibiótico). Para recordar resurtir su receta, ponga una nota en el calendario una semana antes de que el medicamento se acabe.



Use una aplicación (aplicación electrónica) en su celular, computadora o tablet.

- MyMedSchedule (para iPhone y Android): www.mymedschedule.com
- MyMeds (para iPhone y Android): about.my-meds.com



Pídale a un familiar o amigo que lo ayude a hacer un horario y recordatorios.



Cómo controlar el costo de sus medicamentos

Hágale saber siempre a su profesional de atención médica si tiene dificultades para pagar sus medicamentos. Ellos pueden ver si hay versiones genéricas, que por lo general son más baratas. Pregúntele a su farmacéutico si hay tarjetas de descuento o programas que lo puedan ayudar a pagarlos.

NUNCA deje de tomar sus medicamentos por su cuenta. No tenga miedo para hablar con su médico o farmacéutico si tiene preguntas o problemas con sus medicamentos. Ellos quieren asegurarse de que los medicamentos que está tomando sean los mejores para usted y su situación.

