

15 de Noviembre, 2016

DÍA DE LA ADHERENCIA E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS

Tu Medicación. Tu Salud. Tu Vida.

CONSEJOS QUE TE PUEDEN AYUDAR EN LA TOMA DE LOS MEDICAMENTOS

*¿Sabes cómo facilitar la toma de tu tratamiento?
¡Planifícalo!*



Prepara los medicamentos que vas a tomar,

USA UN PASTILLERO.

Te recordará visualmente que tienes que tomar la medicación y en caso de duda puedes consultar si lo has tomado.



Aprovecha la tecnología. **UTILIZA ALARMAS,** mensajes y aplicaciones que te ayuden a recordar las tomas.



Toma tus medicamentos coincidiendo con alguna actividad rutinaria y diaria.

TOMA LA MEDICACIÓN A LA MISMA HORA,

asociado a una actividad diaria regular para no olvidarla. Por ejemplo, en alguna comida o cena, al entrar en casa, al acostarte...



CONSERVA SIEMPRE LA MEDICACIÓN EN EL MISMO SITIO.

Si tienes la medicación en un lugar accesible, será más fácil acordarte de tomarla.



DÉJATE AYUDAR POR ALGUIEN CERCANO.

Te pueden recordar cuando tienes que tomar tu medicación.



PLANIFICA TU TRATAMIENTO.

Si tomas muchos medicamentos, puedes elaborar una tabla o planning con el orden, los horarios y las cantidades que debes tomar. Puedes ponerlo en algún sitio visible, como la nevera.

RECUERDA, ¡HAY UN FARMACÉUTICO EN TU HOSPITAL! PREGÚNTALE POR TU MEDICACIÓN, SEGURO QUE TE PUEDE AYUDAR