

TU MEDICACIÓN. TU SALUD. TU VIDA

DÍA DE LA ADHERENCIA E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS

15 de NOVIEMBRE del 2014



Consejos que te pueden ayudar en la toma de los medicamentos

¿SABES CÓMO FACILITAR LA TOMA DE TU TRATAMIENTO?...
¡Planifica tu Tratamiento!



1 Prepara los medicamentos que vas a tomar, **USÁ UN PASTILLERO.**
Te recordará visualmente que tienes que tomar la medicación y en caso de duda puedes consultar si lo has tomado.



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



3 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...



4 Conserva siempre la medicación en el mismo sitio.
Si tienes la medicación en un lugar accesible, será más fácil acordarte de tomarlo.



5 Déjate ayudar por alguien cercano.
Te pueden recordar cuando tienes que tomar tu medicación.



6 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.