



15 de Noviembre, 2018

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!*

1



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.

2



Aprovecha la tecnología. **UTILIZA ALARMAS,** mensajes y aplicaciones 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 tomarla.

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