



¿Cómo puedo organizar mis medicamentos?

Tomar medicamentos regularmente puede ser nuevo para usted y puede tener mucho que recordar. Por ejemplo, ¿por qué hay que tomar un medicamento u otro? ¿A qué hora debe de tomarse? ¿Con qué frecuencia? ¿En qué cantidad?

Es muy importante tomar sus medicamentos de manera correcta, exactamente como su médico le ha indicado.

¿Qué podría suceder si no sigue las instrucciones de su médico? En primer lugar, si los medicamentos no se toman correctamente, es posible que no tengan efecto. También podrían causar efectos secundarios, algunos que pueden ser leves y otros que pueden ser muy perjudiciales para su salud. Igualmente, sin saberlo, podría contrarrestar el efecto de un medicamento al tomarlo junto con otro. Un medicamento que no se toma correctamente puede hacerle sentirse enfermo o producir mareo.



¿Cómo puedo acordarme de tomar mi medicamento?

- Tómelo a la misma hora cada día, junto con otras actividades diarias, como cepillarse los dientes.
- Use un pastillero semanal con secciones separadas para cada día o cada hora del día. Cajas electrónicas pueden avisarle cuando es el momento de tomar una pastilla o hacer un nuevo pedido.
- Pida a sus familiares y amigos que le ayuden.
- Use un calendario para medicinas. Déjese notas.
- Pruebe un e-mail o un aviso automático de su calendario.
- Use un reloj con alarma.

¿Qué más debo saber?

- Pregunte a su médico o farmacéutico cuándo tomar sus medicamentos y si se pueden tomar con alimentos.
- Guarde sus medicamentos como su médico o farmacéutico

le ha indicado. Manténgalos en sus envases de origen o ponga una etiqueta a cualquier envase nuevo que use.

- Lleve un registro de las píldoras que puede y no puede tomar al mismo tiempo, incluyendo las que compra sin receta médica.
- Siempre obtenga su receta con tiempo para que su medicina no le falte. Trate de ver al mismo farmacéutico cada vez que compra su medicina.
- No tome más que la dosis prescrita.
- Consulte con su médico o farmacéutico antes de comprar un medicamento sin receta, como un antihistamínico o un anticatarral, para asegurarse de que no interfieran con sus otros medicamentos.
- Siempre consulte con su médico antes de dejar de tomar un medicamento.
- Si tiene preguntas sobre las pastillas, tome nota para acordarse de preguntar a su médico o farmacéutico.

(continuado)



- Informe a su médico y a su farmacéutico de cualquier efecto secundario.
- Anote los nombres y las dosis de todos los medicamentos que está tomando. Si consulta con más

de un médico, lleve una lista actualizada de todos sus medicamentos a cada visita.

- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Mis medicamentos — Pregunte a sus proveedores de servicios de salud que le ayuden a rellenar el cuadro siguiente:

Nombre del medicamento	Apariencia	Mi dosis	Propósito de este medicamento	Cuándo tomarlo	Nombre del médico

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Durante cuánto tiempo debo tomar mi medicamento?

¿Qué pasa si me olvido tomar un medicamento?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



American Heart Association®
es por **la vida™**