



¿Cómo manejo mis medicamentos?

Usted juega un papel clave en el desarrollo de su plan de tratamiento con medicamentos. Es importante trabajar de cerca con sus proveedores de salud. Estos podrían incluir a su médico, enfermero y farmacéutico.

Si tomar medicamentos es algo nuevo para usted, es posible que deba recordar muchas cosas. Quizás tenga preguntas para su proveedor de salud. Por ejemplo, ¿para qué los toma? ¿A qué hora debe tomarlos? ¿Cuántas píldoras debería tomar y con qué frecuencia? ¿Puede tomarlas con comida? ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?

Es muy importante tomar los medicamentos exactamente como se indica. Si un medicamento no se toma correctamente podría no surtir efecto. También podrían causar efectos secundarios o usted podría estar contrarrestando un medicamento al tomarlo con otro.



¿Cómo puedo recordar cuándo tomar el medicamento?

- Tómelo a la misma hora todos los días y al mismo momento que hace otras actividades diarias, como cepillarse los dientes.
- Use una caja de pastillas semanal con secciones para cada día o momento del día. Algunas son computarizadas y pueden avisarle cuando llega la hora de tomar una dosis o renovar su receta.
- Use una aplicación diseñada para recordarle cuándo debe tomar sus medicamentos. Muchas también le recordarán que renueva la receta. O simplemente use el calendario o la alarma de su teléfono inteligente.
- Pídale a sus familiares y amigos que le recuerden.
- Haga un calendario o gráfica de medicamentos.
- Deje notas que lo ayuden a recordar.
- Use un reloj pulsera con alarma.

¿Qué más debo saber?

- Guarde sus medicamentos tal como se lo indica su médico o farmacéutico. Manténgalos en el envase original, o ponga una etiqueta si los cambia de envase.
- Esté al tanto de cuáles píldoras pueden tomar con otras y cuáles no. Esto incluye los medicamentos de venta libre.
- Siempre surta su receta a tiempo para evitar quedarse sin su medicamento.
- Trate de hablar siempre con el mismo farmacéutico.
- No tome una dosis mayor del medicamento respecto de la recetada.
- Consulte con su médico o farmacéutico antes de tomar un nuevo medicamento sin receta. Por ejemplo, los antihistamínicos, antirresfriados o suplementos vitamínicos pueden interferir con sus medicamentos recetados.
- Siempre consulte con su médico antes de dejar de tomar un medicamento.

(continuado)



¿Cómo manejo mis medicamentos?

- Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, llame a su médico o farmacéutico.
- Hable con su proveedor de salud o farmacéutico si está sintiendo algún efecto secundario.
- Anote los nombres y dosis de los medicamentos que toma. Si visita a más de un médico, lleve su lista de medicamentos actualizada a cada consulta.
- Guarde todos los medicamentos fuera del alcance de niños y mascotas.
- Llévese unos cuantos días extra de medicamentos cuando viaje para que no se le acaben si se prolonga su viaje.
- Al viajar por avión, conserve sus medicamentos en su equipaje de mano.

Mis medicamentos - Pida a sus proveedores de salud que le ayuden a completar el siguiente cuadro

NOMBRE DEL MEDICAMENTO	ASPECTO	CUÁL ES MI DOSIS	PARA QUÉ SIRVE	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 y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín mensual *Heart Insight*, para pacientes cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, 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.

Por ejemplo:

- ¿Por cuánto tiempo debo tomar mi medicamento?
- ¿Qué pasa si se me olvida 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.