

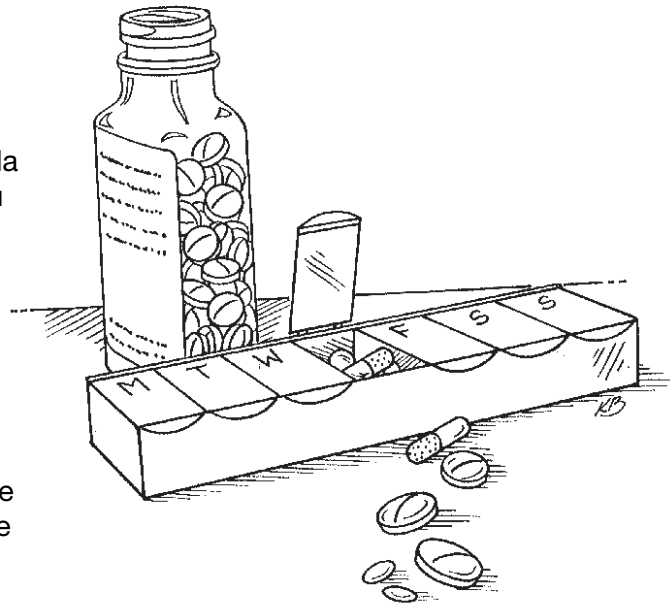


¿Cómo manejo mis medicamentos?

Tomar medicamentos podría ser algo nuevo para usted y es posible que deba recordar muchas cosas. Por ejemplo, ¿para qué lo toma? ¿A qué hora debe tomarlo? ¿Con qué frecuencia debe tomarlo, y cuántas pastillas debe tomar?

Es muy importante que tome su medicamento de la manera correcta, exactamente según le indique su médico.

¿Qué podría suceder si no sigue las indicaciones de su médico? En primer lugar, si no se toma el medicamento de la manera correcta, tal vez no funcione. También podría tener efectos secundarios, que podrían ser leves, o muy dañinos. Sin saberlo, usted podría estar contrarrestando un medicamento al tomarlo con otro. Si no se toma de manera apropiada, el medicamento también puede hacerlo sentirse enfermo o mareado.



¿Cómo puedo recordar cuándo tomar el medicamento?

- Tómese lo a la misma hora todos los días.
- Pida a las personas a su alrededor que le ayuden a recordarlo.
- Tómelo con las comidas u otros eventos diarios, como cepillarse los dientes.
- Mantenga un "calendario de medicamentos" al lado de su medicamento y anote cada vez que tome su dosis.
- Use cajitas para pastillas especiales que lo ayudan a llevar la cuenta, como los que están divididos en los días de la semana.
- Ponga una nota adhesiva o de recordatorio en su botiquín o nevera.

¿Qué más debo saber?

- Guarde su medicamento como le indique su médico o farmacéutico. Guarde el medicamento en los recipientes originales, o póngale etiquetas a los recipientes nuevos.
- Controle qué pastillas puede y no pueden tomarse juntas, lo que incluye los medicamentos sin receta médica.
- Siempre surta su receta a tiempo, para que no se le acabe.
- Intente usar el mismo farmacéutico cada vez.
- No tome más de sus medicamentos que la dosis recetada.
- Consulte a su médico o farmacéutico antes de comprar un nuevo medicamento sin receta, como un antihistamínico o "pastillas para el resfriado", para asegurarse de que no interferirá con su medicamento recetado.
- Siempre consulte a su médico antes de dejar de tomar un medicamento.
- Si tiene preguntas sobre sus pastillas, haga una nota para recordar preguntarle a su médico o farmacéutico.
- Informe a su médico si tiene cualquier efecto secundario.

- Escriba los nombres y las dosis de los medicamentos que está tomando. Si ve a más de un médico, tome su lista actualizada de medicamentos a cada consulta.
- Almacene todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

Mi medicamento

Pida a su profesional de atención de salud que lo ayude a rellenar los espacios a continuación.

Nombre del medicamento	Qué aspecto tiene	Dosis	Para qué es	Cuándo tomarlo	Médico

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite americanheart.org para obtener más información sobre las enfermedades del corazón.
3. Para obtener información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.
Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.
El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para su próxima visita a su médico. Por ejemplo:

¿Durante cuánto tiempo debo tomar mi medicamento?

¿Qué sucede si me olvido de tomar el medicamento?

¿Debo evitar algún alimento u otros medicamentos?

Su contribución a American Heart Association respalda la investigación que ayuda a que publicaciones como esta sean posibles.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.