

Consejos para tomar sus medicamentos



La **adherencia a los medicamentos** significa tomar la cantidad correcta de medicamentos, de la manera indicada, en el momento adecuado. Esta guía le ayudará a mejorar su adherencia siguiendo tres consejos sencillos.

CONSEJO #1: Hable con su Equipo de Cuidado Médico

- Pregúntele a su médico las razones para tomar cada medicamento y cómo tomarlos.
- Si no puede comprar sus medicamentos, informe a su médico y al farmacéutico. ¡Ellos pueden ayudar! También puede hablar con un miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions sobre los programas que pueden ayudarle a pagar sus medicamentos.
- Analice cualquier efecto secundario con su médico para que juntos puedan encontrar el mejor medicamento para usted, incluyendo posibles alternativas. Por su seguridad, no deje de tomar sus medicamentos sin antes hablar con su médico.
- Pídale a su médico que le recete un suministro de medicamentos para tres meses.
- Hable con su farmacéutico para coordinar las reposiciones de los medicamentos para no tener que acudir tanto a la farmacia.



CONSEJO #2: Establezca una Rutina y Programe Recordatorios

- Regístrese para recibir reposiciones automáticas o recordatorios de estas por parte de la farmacia.
- Tome los medicamentos a la misma hora, todos los días. Evite saltar una dosis.
- Programe recordatorios para recordarse que debe tomar los medicamentos a la hora correcta. Use una alarma del teléfono o descargue una aplicación para teléfono gratuita, como Round Health o Medisafe.
- Lleve consigo los medicamentos cuando no esté en casa para poder tomarlos a la hora adecuada y evitar saltar una dosis.
- Si le resulta difícil trasladarse a una farmacia para recoger sus medicamentos, pregunte si ésta cuenta con un servicio de entrega a domicilio o cámbiese a una farmacia de entrega por correo.



CONSEJO #3: Organícese

- Utilice un pastillero semanal para organizar sus medicamentos. Si tiene problemas para hacerlo por su cuenta, pregunte si su farmacia ofrece servicios como el llenado de pastilleros o paquetes de píldoras. Si no puede recordar si ya tomó su medicamento, puede revisar el pastillero para ver si las píldoras todavía están allí.
- Cree una lista de medicamentos. Incluya el nombre de cada uno, cómo y cuándo tomarlo. (Ejemplo: "Atorvastatina 40 mg, 1 tableta diaria por la mañana")
- Incluya los medicamentos recetados, los de venta sin receta, las vitaminas, los suplementos y las hierbas medicinales. Actualice su lista si hay cambios. Lleve su lista a todas las citas médicas y compártala con su equipo de cuidado médico.



¡Mejorar la **adherencia a sus medicamentos** puede llevarlo hacia una vida más saludable!

Healthmap Solutions está aquí para ayudarle a manejar la salud. Para obtener más información, comuníquese con Healthmap al **1-800-481-0474** o visite patients.healthmapsolutions.com.