



## ¿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? ¿Cuántas píldoras toma y con qué frecuencia lo hace?

Es muy importante tomar los medicamentos de la manera correcta, tal como se lo indique su médico.

Si no sigue las indicaciones de su médico, ¿qué podría pasar? Antes que nada, si un medicamento no se toma adecuadamente podría no surtir efecto. También podrían causar efectos secundarios leves o muy perjudiciales. Sin saberlo, usted podría estar contrarrestando un medicamento al tomarlo con otro. Si no los toma como es debido, los medicamentos también pueden hacer que se sienta mal o mareado.



### ¿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 separadores para cada día o momento del día. Los pastilleros computarizados pueden avisarle cuando es hora de tomar una pastilla o renovar su receta.
- Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden a recordar.
- Use un calendario de pastillas o un cuadro recordatorio de medicamentos.
- Deje notas que lo ayuden a recordar.
- Pruebe con los servicios de correo electrónico o mensajes de texto.
- Use un reloj pulsera con alarma.
- Use el calendario y la alarma de su teléfono inteligente.

### ¿Qué más debo saber?

- Pregunte a su médico o farmacéutico cuándo debe

tomar sus medicamentos y si puede tomarlos con la comida.

- Guarde sus medicamentos tal como se lo indica su médico o farmacéutico. Manténgalos en sus envases originales, o ponga una etiqueta si los cambia de envase.
- Esté al tanto de qué píldoras puede tomar con otras, incluso con 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 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 alguna pregunta sobre sus píldoras, anóteselo para recordar preguntarle a su médico o farmacéutico.

(continuado)



- Hable con su médico o farmacéutico si tiene 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

**Mis medicamentos** — Pida a sus proveedores del cuidado de la 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.
- 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/respuestasdeltcorazon** para aprender más.



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