

## ¿Qué significa cumplir con la administración de los medicamentos?

Cumplir con la administración de los medicamentos significa seguir las instrucciones del médico acerca de cómo tomarte tus medicamentos.

*Posiblemente*, también debes seguir una dieta particular y hacer cambios en tu estilo de vida, por ejemplo, hacer ejercicio físico.

## ¿Por qué es importante?

Si tomas los medicamentos de forma adecuada, puedes mejorar tu calidad de vida. De lo contrario, puedes empeorar tu estado de salud o pueden aparecer nuevos problemas de salud.

A continuación, encontrarás consejos útiles sobre algunos de los inconvenientes que suelen encontrar los pacientes con respecto a las instrucciones del médico.



## Consejos para cumplir con la administración de medicamentos



### Elabora una lista de tus medicamentos (con receta y sin receta):

- Anota quién te recetó el medicamento y por qué debes tomarlo.



### Aprende más sobre tus medicamentos:

- Pregunta a tu médico o farmacéutico todo lo que no comprendas.
- Debes saber cuándo tienes que tomar el medicamento y cuáles son los posibles efectos secundarios.
- Pregunta si puedes tomarlos junto con otros medicamentos o vitaminas.



### Planifica:

- Resurte tu medicamento, al menos, una semana antes de que se te termine.
- Qué debes hacer si olvidas tomar una dosis.
- Lleva contigo la cantidad necesaria del medicamento cuando tengas que viajar.



### Organiza las pastillas:

- Utiliza un pastillero que tenga divisiones para colocar las pastillas que debes tomar a la mañana, durante el día y a la noche.
- Elige un mismo día y horario para rellenar el pastillero todas las semanas.  
*Por ejemplo, todos los domingos por la mañana.*



### Elabora un calendario o cronograma:

- Anota en él cada vez que tomes una dosis.
- Toma el medicamento siempre a la misma hora.  
*Por ejemplo, cuando te vas a lavar los dientes o te preparas para ir a dormir.*



### Recordatorios de tus conocidos:

- Pide a tus familiares y amigos que te recuerden tomar los medicamentos.



### Realiza un seguimiento con tu médico:

- Tu médico puede darte consejos sobre cómo administrar los medicamentos.