

RECOMENDACIONES PARA ADMINISTRAR LA MEDICACIÓN

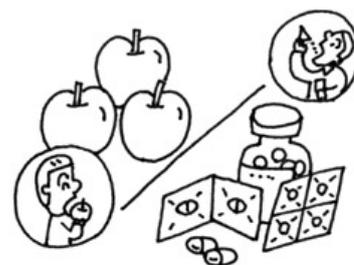
Gestión de la toma de medicación

A veces las personas tienen que tomar diversos medicamentos repartidos en varias tomas al día, tendremos que tener esta cuestión en cuenta y estar bien informados/as al respecto.

Es aconsejable llevar un control y, si es necesario, ayudarse de una **agenda** para registrar la fecha y la hora a la que se lo debe administrar. También puede ayudarse de un pastillero semanal y tener organizada la medicación para varios días. Recordar de memoria toda la rutina de la toma de medicación, en ocasiones, puede resultar complicado y no es recomendable.

Conserve los medicamentos en los envases originales y con el prospecto, por si necesita consultarlo en alguna ocasión.

Adoptar buenos hábitos permite una gestión efectiva de los medicamentos, evitando así los riesgos.



RECOMENDACIONES PARA LA GESTIÓN DE LA TOMA DE MEDICACIÓN

- ✓ **Toma nota de los detalles.** Puede ser útil crear un documento con las instrucciones y pautas de medicación.
- ✓ **Mantén la organización.** Botes, cajas, blisters, pueden ser de gran ayuda para no perder pastillas o mezclarlas con otras, lo cual puede resultar peligroso. Utiliza envases separadores que indican el día y otra información relevante.
- ✓ Mantener una **relación cercana con una farmacia de confianza** puede reducir riesgos ya que los farmacéuticos pueden llegar a conocer a la persona y las recetas que necesita.
- ✓ Colocar los medicamentos en **sitios estratégicos** para que no se olviden o ponerse una **alarma** en el móvil.
- ✓ Puede ser útil asociar la toma de medicamentos a alguna comida o actividad.

¡Atención! Ante cualquier duda consulte al médico o a la enfermera/o o farmacéutica/o y siga sus indicaciones. **NO TOME MEDICACIÓN RECOMENDADA POR OTRAS PERSONAS SI NO HAN SIDO PRESCRITOS POR SU MÉDICO.**

