

Tres, Cuatro, Cinco Píldoras al Día . . .

Muchas personas tienen que tomar varias píldoras para tratar tales condiciones como la presión alta, tiroides hiperactivas, la artritis, el colesterol alto, reflujo de ácido y la osteoporosis. Pero tomando medicinas múltiples diariamente puede ser complicado. Usted necesita saber:

- Si es seguro tomar diferentes píldoras juntas. (Algunas píldoras, cuando se toman juntas, pueden causar efectos secundarios como mareo, falta de sueño, o el latido del corazón más rápido.)
- Cuáles son las dosis apropiadas
- Qué tan a menudo se debe tomar cada medicamento

Si toman múltiples medicinas...

ASEGÚRESE DE:

1 Conocer bien su medicina recetada y la medicina que se compra sin receta.

Lea la etiqueta. Contienen advertencias, indicaciones de como se debe tomar las píldoras, e información importante de la dosis apropiada y los posibles efectos secundarios.



Haga preguntas y repase las etiquetas con su doctor o farmacéutico. Asegurase, por ejemplo, que usted pueda tomar su medicina con otras medicinas que usted ya esté tomando.

2 Mantenga un diario médico.

Manteniendo un historial médico detallado de todos tus medicamentos en un cuaderno o un diario, es una forma fácil de tener como referencia tu programa completo de píldoras.

Escriba el color, tamaño y forma para que no tome la píldora incorrecta en el momento incorrecto. Es importante de poder identificar las píldoras a primera vista.

Mantenga su diario o cuaderno a la mano para llevarlo de doctor a doctor, de esta manera toda persona responsable por su salud—incluyendo a usted—estén de acuerdo.

Agrupe las píldoras por la(s) hora(s) del día en que deben ser tomadas. Anote información importante de cada una.

Medicinas

Droga	Color/ Forma	Fecha de Comienzo	Propósito	Concentración/ Dosis	Instrucciones/ Advertencia
Prilodrec	purpura, cápsula ovalada	07/16/12	Regula el corazón	50 mg, Una vez al día	Con el desayuno

3 Pruebe una caja de píldoras o portapíldoras

La mayoría de las farmacias venden envases plásticos para píldoras que organizan sus píldoras y ayudan acordarse cuales ya ha tomado y cuales necesita tomar.



Ponga todos los medicamentos que usted necesita tomar cada día en el compartimiento apropiado. O, use una portapíldoras separado para cada droga o para las píldoras que usted debe tomar dos o tres veces al día.

Cada compartimiento esta anotado con el día de la semana. El domingo, reparta una semana de píldoras en cada portapíldora.

consejo Aunque usted use su portapíldora, haga referencia a su diario médico si usted no está seguro de las indicaciones de cada píldora.

JUSTO A TIEMPO

1. Carmen tiene una receta por una infección que requiere una cápsula 3 veces al día con comida. Carmen se despierta a las 7:00 de la mañana. ¿Cuál itinerario cotidiano aconsejaría?

- A. 6:00 a.m.; 9:00 a.m., 12:00 al mediodía
- B. 7:30 a.m., 12:30 p.m., 6:30 p.m.
- C. 1:30 p.m., 9:30 p.m, 3:00 a.m.

2. El doctor de Sam recetó una medicina para tomarse cada dos días por una semana. Si Sam pone las píldoras en su caja de píldoras. ¿Cuáles días debería seleccionar?

- A. domingo, lunes, martes, miércoles
- B. lunes, miércoles, sábado, domingo
- C. domingo, martes, jueves, sábado

MEZCLA DE PÍLDORAS

Ordene los nombres de los diferentes tipos de píldoras.



ETALBAT

--	--	--	--	--	--	--



SLAUÁPC

--	--	--	--	--	--	--



PTECAL

--	--	--	--	--	--