

# 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

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