



UW Medicine



Auxilios de memoria para recordar cuando tomar las medicinas

Este folleto describe and muestra varios productos que le pueden ayudar a organizar sus medicinas para recordarle a tomarlos.

Es importante tomar sus medicinas todos los días como se le hayan recetado. El usar un sistema, como un gráfico o uno de los productos descritos en este folleto, le ayudará con lo siguiente:

- Recordarle a tomar sus medicinas
- Evitar tomar sus medicinas dos veces
- Recordarle llevar sus medicinas con usted cuando salga de viaje
- Mantener sus medicinas organizadas

Los estuches médicos (Medisets)

La Figura 1 muestra un estuche de pastillas (mediset) que puede contener 7 días de medicinas. Esto funciona bien si usted solo toma unas pocas medicinas al mismo tiempo cada día. Este estuche cuesta entre \$1 á \$5. El precio depende en el tamaño de los compartimientos. Usted puede comprar productos tales como estos en su farmacia local.

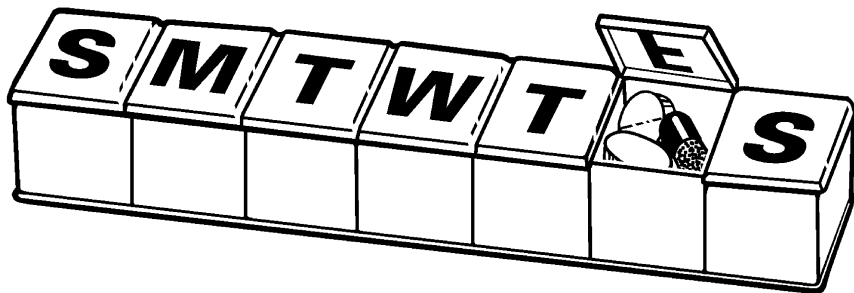


Figura 1: Estuche semanal (mediset) con compartimientos individuales

La figura 2 muestra un estuche que contiene medicinas para 7 días con 4 compartimientos para cada día. Esto funciona bien si usted toma muchas medicinas a diferentes horas del día. Este estilo le permite apartar del estuche las medicinas de un solo día para llevar con usted si no va a estar en casa. Usted puede comprar este estuche en su farmacia local.

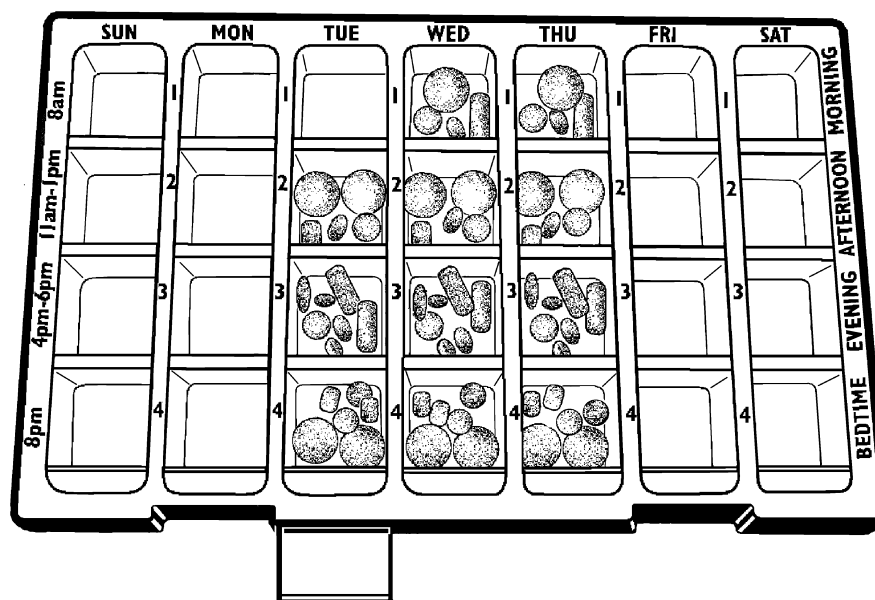


Figura 2: Estuche (mediset) para pastillas de una semana, con 4 compartimientos para cada día

Alarmas

Las alarmas pueden ser programadas para emitir un sonido de aviso, destellar, o verbalmente avisarle cuando es hora de tomar sus medicinas. Hay un estilo que tiene 7 secciones que se deslizan con 4 compartimientos cada una, que le permite programar 4 alarmas cada día.

Tales productos como estos no están comúnmente disponibles en las farmacias. Se quedan ordenar en línea a través de uno de los siguientes sitios en la red:

- www.forgettingthepill.com
- www.epill.com
- www.healthaccessories.com

Las alarmas cuestan aproximadamente \$15 to \$35.



Figura 3: Un localizador

Localizadores (Pagers)

La figura 3 muestra un localizador que emite un sonido o vibra para avisarle cuando usted debe tomar sus medicinas. La pantalla le mostrará exactamente lo que usted debe tomar. Usted puede comprar este servicio en el www.epill.com/vpager.html o en otros sitios de la red por un costo mensual de aproximadamente \$15.

Otras sugerencias útiles

- Guarde sus medicinas cerca de los objetos que usa con regularidad, como su cepillo de dientes.
- Use un gráfico de medicinas en el cual se pueda marcar cada vez que usted tome una dosis.
- Traiga sus medicinas a sus visitas con los doctores o la farmacia.
- Avise a su doctor o farmacéutico si usted dejó de tomar alguna medicina, si usted cree que se deba de cambiar la dosis, o si a usted se le olvidó tomar alguna dosis.

¿Qué hago si se me olvida tomar las pastillas?

Aún cuando usted use estos auxilios de memoria para recordarle tomar sus medicinas, es posible olvidarse de tomarlas. Tenga en mente que las instrucciones para dosis olvidadas varían dependiendo de cada medicina.

Si se le olvida a usted tomarse una pastilla, siga las instrucciones que le han dado en caso de perder una dosis de tal medicina. Si usted tiene alguna duda de lo que debe hacer, póngase en contacto con su farmacéutico o proveedor de atención a la salud.

Questions?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud con sus preguntas o inquietudes.

Clínicas de Anticoagulation:

- University of Washington Medical Center: 206.598.4874
- Harborview Medical Center: 206.744.2976
- Seattle Cancer Care Alliance: 206.288.6756

UW Medicine



Memory Aids for Taking Medicines

Helpful products and tips

This handout describes and shows some products that you can use to organize your medicines and help you remember to take them.

It is important to take your medicines as prescribed every day. Using a system, like a chart or one of the products described in this handout, can help you:

- Remember to take your medicines
- Avoid taking your medicines twice
- Remember to take your medicines with you when you go on a trip
- Keep your medicines organized

Pill Boxes (Medisets)

Figure 1 shows a pill box (mediset) with 1 compartment for each day of the week. This will work well if you take just a few pills at the same time each day. It costs about \$1 to \$5. The price depends on the size of the compartments. You can buy products like this at your local drugstore.

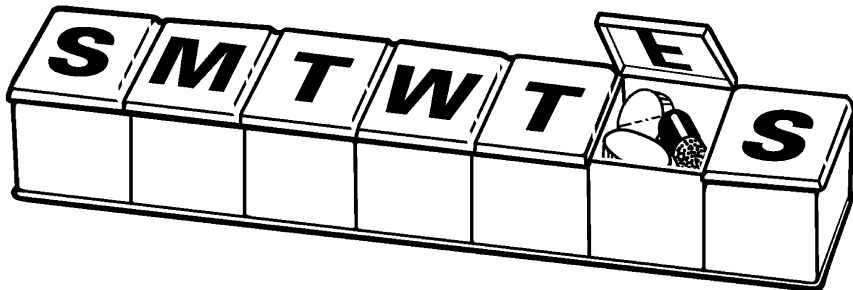


Figure 1: Weekly pill box with 1 compartment for each day of the week

Figure 2 shows a pill box that has 4 compartments for each day of the week. This works well if you take many medicines at different times of the day. Also, you can remove a box to take a day's worth of medicine with you when you plan to be away from home. You can buy a box like this at your local drugstore.

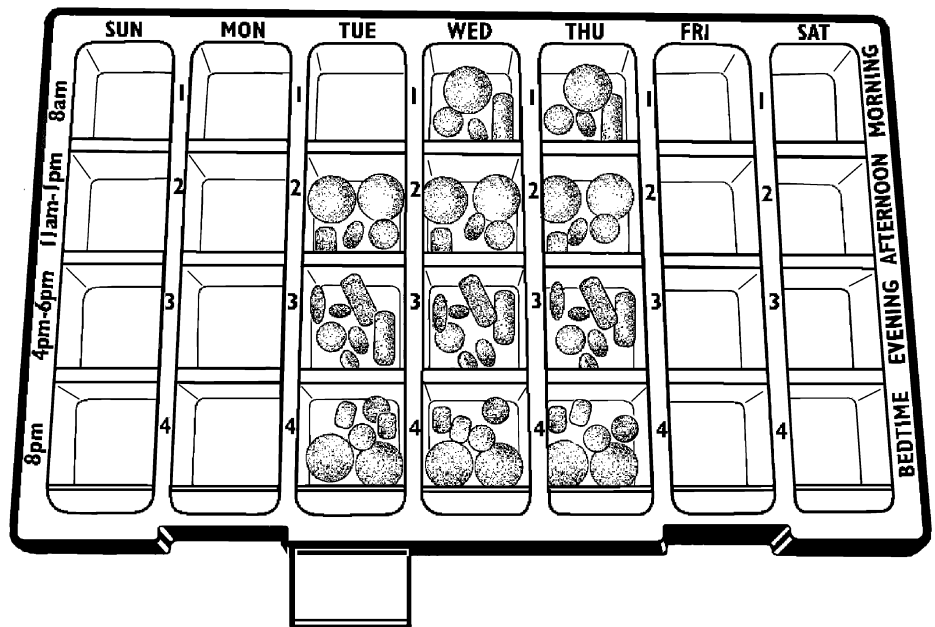


Figure 2: Weekly pill box (mediset) with 4 compartments for each day of the week

Alarms

Alarms can be set to flash or make a sound to tell you when you need to take your medicines. One kind of alarm has 7 slide trays, with 4 compartments in each one, and lets you set 4 alarms a day.

Alarms are not often found in drugstores. You can buy them online through one of these websites:

- www.forgettingthepill.com
- www.epill.com
- www.healthaccessories.com

Alarms cost about \$15 to \$35.



Figure 3: Pager

Pagers

Figure 3 shows a pager that beeps or vibrates to tell you to take your medicines. The display will tell you exactly what medicine to take. You may buy this device for about \$15 at www.epill.com/vpager.html or other websites. It runs on batteries. You will need to program it with your medicine schedule.

Other Tips

- Keep your medicines near objects you use at regular times, like your toothbrush.
- Use a medicine chart that can be checked off after each dose is taken.
- Bring your medicines with you to your visit with your healthcare provider or pharmacist.
- Tell your provider or pharmacist if you stop taking a medicine, think the dose needs to be changed, or if you have missed any doses.

What if I forget to take my pills?

Even when you use a memory aid for taking medicines, you might forget to take your pills.

If you forget to take a pill:

- Follow the instructions you were given about missed doses for that medicine. Instructions for missed doses vary depending on the medicine.
- If you are not sure what to do, call your pharmacist or healthcare provider.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Anticoagulation Clinics:

- University of Washington Medical Center: 206.598.4874
- Harborview Medical Center: 206.744.2976
- Seattle Cancer Care Alliance: 206.288.6756