

UW Medicine



## Auxilios de memoria para recordar cuando tomar las medicinas

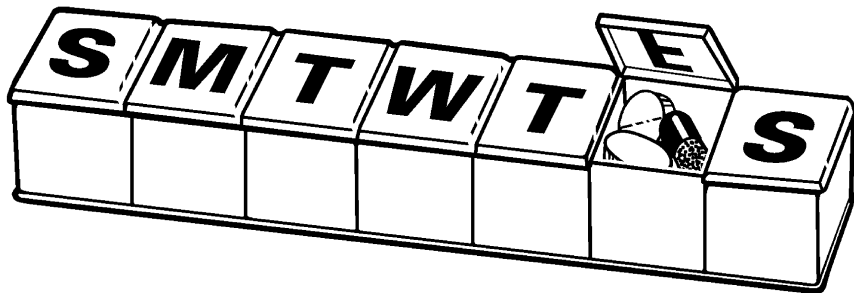
*Este folleto describe and muestra varios productos que le pueden ayudar a organizar sus medicinas para recordarle a tomarlos.*

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

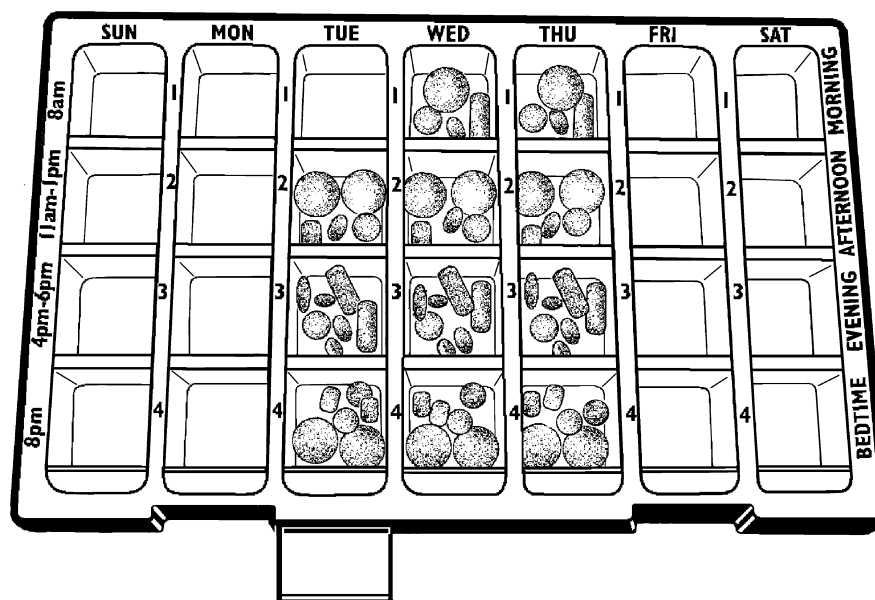
### Los estuches médicos (Medisets)

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](http://www.forgettingthepill.com)
- [www.epill.com](http://www.epill.com)
- [www.healthaccessories.com](http://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](http://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: 206.606.6756