

Consejos prácticos para organizar tus medicamentos



La adherencia al tratamiento terapéutico se está transformando en un problema de salud pública. Tanto así que en los países desarrollados, solo un 50% de los pacientes crónicos cumplen con su terapia.



Según la Organización Mundial de la Salud, las intervenciones para eliminar esta barrera deben convertirse en un componente central de los esfuerzos por mejorar la salud de la población, porque la efectividad del tratamiento depende de nuestra disciplina.

5 CONSEJOS PRÁCTICOS

Si la memoria a veces te traiciona, te entregamos algunas ideas para organizar tus medicamentos en casa y llevar un mejor control de tu enfermedad:

1

Clasifica y ordena tu medicación

- Para hacerlo de manera adecuada tienes que crear una lista y conocer el nombre de los remedios que indicó tu médico y el tiempo de duración de tu receta.
- Saber para qué lo tomas
- Cuándo tienes que hacerlo
- Y en qué cantidad
- No abandones tu tratamiento sin consultar a tu especialista



2

Organiza tus medicamentos

- Establece un calendario con el nombre, dosis y hora a la que debes tomar tu remedio
- Utiliza un pastillero para ordenar tus medicamentos semanalmente
- Trata de hacer coincidir la toma de ellos con alguna actividad diaria. Por ejemplo, con el desayuno, almuerzo, once, cena o al acostarte



3

Aprovecha y utiliza la tecnología

- Existen una serie de aplicaciones que te pueden ayudar a recordar los horarios de tus medicamentos
- Puedes dejar alarmas en tu celular como recordatorio



4

Apóyate en un familiar o amigo cercano

- Si no eres muy amigo de la tecnología puedes pedirle a alguna persona de tu confianza que te ayude colocar algunos recordatorios en un lugar visible o te llame por teléfono para acordarte
- Si vives con alguien, será fácil que te lo recuerde todos los días



5

Mantén tus medicamentos seguros

- Recuerda guardarlos en un lugar fresco y seco
- Y fuera del alcance de los niños y mascotas



Saber cómo organizar los medicamentos te ayudará a completar de manera eficaz tu tratamiento farmacológico y mantener controlada tu patología.